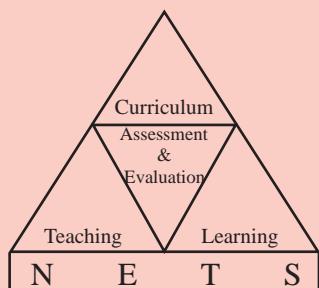




க.பொ.த. (சா.தர)ப் பரிட்சை - 2012

## மதிப்பீட்டு அறிக்கை

86 - சுகாதாரமும்  
உடற்கல்வியும்

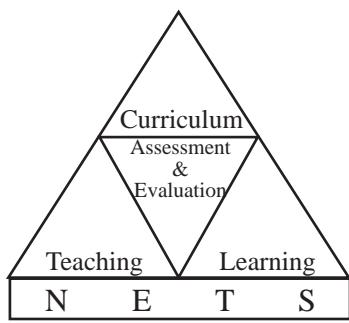


ஆய்வு அபிவிருத்திக் கிளை,  
தேசிய மதிப்பீட்டிற்கும் பரிட்சித்தலுக்குமான சேவை  
இலங்கைப் பரிட்சைத் தினைக்களம்

**க.பொ.த (சா.தர)ப் பரிட்சை - 2012**

**மதிப்பீடு அறிக்கை**

**86 - சுகாதாரமும்  
உடற்கல்வியும்**



ஆய்வு அபிவிருத்திக் கிளை  
தேசிய மதிப்பீட்டிற்கும் பரிட்சைத்தலுக்குமான சேவை  
இலங்கைப் பரிட்சைத் தினணக்களம்

முழுப்பதிப்புரிமையுடையது.

சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும்  
மதிப்பீட்டு அறிக்கை - க.பொ.த. (சா.தர)ப் பரீட்சை - 2012

### நிதி அனுசரணை

எதிர்கால அறிவை மையமாகக் கொண்டு பாடசாலை  
கல்விமுறைமையை மாற்றியமைக்கும் செயற்றிட்டம்  
(TSEP-WB)

## அந்முகம்

இலங்கையின் பொதுப் பரீட்சைகளில் க.பொ.த (சா.தர)ப் பரீட்சைக்கே அதிகளவான பரீட்சார்த்திகள் தோற்றுகின்றனர். தேசிய மட்டத்தில் நடாத்தப்படும் இப்பரீட்சையின் பெறுபேற்றின் அடிப்படையில் வழங்கப்படும் சான்றிதழானது உயர் கல்விக்குத் தகுதியானவர்களைத் தெரிவுசெய்வதற்கு மட்டுமன்றி நடுத்தரமட்ட வேலைவாய்ப்புக்களைப் பெறுவதற்கும் தேசிய மற்றும் சர்வதேச ரீதியான பல்கலைக்கழகங்களில் சில பாட நெறிகளுக்கான அடிப்படைத் தகைமைக்கான அளவுகோலாகவும் கொள்ளப்படுகின்றது. இப்பரீட்சையின் நம்பகம், தகுதி, தரம் ஆகியனவே இதற்குக் காரணமாக அமைகின்றன.

இப்பரீட்சையில் உயர் அடைவைப் பெறுவதற்கு மாணவரும் அவர்களது அடைவை உறுதிப்படுத்துவதற்கு ஆசிரியர்களும் பெற்றோர்களும் அயராது உழைக்கின்றனர். இவர்களது எதிர்பார்ப்புக்களை அடைவதற்கு உதவும் முகமாகவே இலங்கைப் பரீட்சைத் திணைக்களம் இந்த மதிப்பீட்டு அறிக்கையைத் தயாரித்துள்ளது. இந்த மதிப்பீட்டு அறிக்கையில் அடங்கியுள்ள தகவல்கள் பரீட்சார்த்திகள், ஆசிரியர்கள், அதிபர்கள், ஆசிரியர் ஆலோசகர்கள், பாடத்துக்குப் பொறுப்பான கல்விப் பணிப்பாளர்கள், பெற்றோர்கள் மற்றும் கல்விசார்ந்த ஆராய்ச்சிகளில் ஈடுபடுவேர் ஆகியோருக்கு பயனுடையதாக அமையும். எனவே, இந்த அறிக்கையை அனேகமானோரின் பயன்பாட்டுக்கு ஏற்ற வகையில் நாலகத்தில் பேணுவது சிறந்ததாகும்.

இந்த மதிப்பீட்டு அறிக்கை மூன்று பகுதிகளைக் கொண்டதாகும். பாடக்குறிக்கோள்கள், பாட அடைவு தொடர்பான புள்ளிவிபரத் தகவல்கள் இந்தப் பாட வினாப்பத்திற்கும் அடிப்படையில் பரீட்சார்த்திகளின் அடைவு ஆகியன ஒவ்வொரு வினாவுக்குமென தனித்தனியே பகுதி I இல் உள்ளடக்கப்பட்டுள்ளன. மதிப்பீடு மற்றும் ஆராய்ச்சித் துறைகளில் பயன்படுத்தப்பட்டுவரும் மரபுதீயான சோதனைக் கோட்பாடு (Classical testing theory) மற்றும் உருப்படித் துலங்கல் கோட்பாடு (Item response theory) ஆகியவற்றை அடிப்படையாகக் கொண்டு பரீட்சைத் திணைக்களத்தின் ஆய்வு அபிவிருத்திக் கிளையினால் பகுப்பாய்வு மேற்கொள்ளப்பட்டுள்ளமையால் இதில் உள்ளடக்கப்பட்டுள்ள தகவல்கள் உச்ச நம்பகத்தன்மை, தகுதி ஆகியவற்றைக் கொண்டதாகும்.

சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும் பாடத்தின் I,II ஆகிய வினாப்பத்திற்கான அடிப்படையில் எதிர்பார்க்கப்பட்ட விடைகள், புள்ளி வழங்கும் திட்டம், விடையளிக்கப்பட்ட விதம் தொடர்பான அவதானிப்புக்கள், முடிவுகள் மற்றும் பின்னாட்டலுக்கான ஆலோசனைகள் ஆகியன இந்த அறிக்கையின் பகுதி II இல் உள்ளடக்கப்பட்டுள்ளன.

வினாப்பத்திற்கும் ஒவ்வொரு வினாவுக்கும் விடையளிக்கும்போது பரீட்சார்த்திகளினால் கவனத்திற் கொள்ளப்பட வேண்டிய விடையளிக்கல், கற்றல் - கற்பித்தல் செயன்முறை தொடர்பான கருத்துக்கள், ஆலோசனைகள் ஆகியன இந்த அறிக்கையின் பகுதி III இல் உள்ளடக்கப்பட்டுள்ளன. பல்வேறு தேர்ச்சிகள் அத் தேர்ச்சி மட்டங்களை அண்மிக்கத் தக்க வகையில் கற்றல் - கற்பித்தல் செயன்முறையை ஒழுங்கமைக்கும் விதம் என்பன பற்றிய வழிகாட்டல் இதன்மூலம் கிடைக்கப்பெறுமென நினைக்கின்றேன்.

இந்த அறிக்கையின் தரத்தை மேம்படுத்தத்தக்க உங்களது ஆலோசனைகள், கருத்துக்கள் ஆகியவற்றை எமக்குத் தெரிவிக்குமாறு வேண்டுகிறோம். இந்த அறிக்கையைத் தயாரிக்க அர்ப்பணிப்புடன் பணியாற்றிய கட்டுப்பாட்டுப் பரீட்சகர்களுக்கும் வளவாளர்களாகப் பங்கேற்றவர்களுக்கும் தகவல்களை வழங்கிய பிரதம/ மேலதிக பிரதம/ உதவிப் பரீட்சகர்களுக்கும் இலங்கைப் பரீட்சைத் திணைக்கள் உத்தியோகத்தர்கள் மற்றும் பணிக்குமில்லை ஆகியோருக்கும் எனது இதயபூர்வமான நன்றியைத் தெரிவித்துக் கொள்கிறேன்.

டபிஸ்டு. எம். என். ஜே. புஷ்பகுமார  
பரீட்சை ஆணையாளர் நாயகம்

2013 நவம்பர் 11

ஆய்வு அபிவிருத்திக் கிளை  
தேசிய மதிப்பீட்டிழந்தும் பரீட்சித்தலுக்குமான சேவை  
இலங்கைப் பரீட்சைத் திணைக்களம்  
பெலவத்தை,  
பத்தரமுல்ல.

வழிகாட்டல்	<b>டபிள்யு.என்.ஓ. புஸ்பகுமார்</b> பரீட்சை ஆணையாளர் நாயகம்.
ஒழுங்கமைப்பும் நெறிப்படுத்தலும்	<b>திருமதி. காயத்திரி அபேகுணசேகர்</b> பரீட்சை ஆணையாளர். ஆய்வு அபிவிருத்திக் கிளை.
இணைப்பாக்கம்	<b>திருமதி. மனோமி செனவிரதன்</b> உதவிப் பரீட்சை ஆணையாளர். ஆய்வு அபிவிருத்திக் கிளை.
தொகுப்பாக்கம்	<b>செல்வி. மங்கலிகா வீரசிங்கர்</b> பிரதான செயற்றிட்ட அதிகாரி (ஓய்வு) தேசிய கல்வி நிறுவகம் மகரகம்.
அக்கக் குழு	<b>திரு. தம்மிக்க கொட்டத்துவக்கு</b> சிரேஷ்ட விரிவுரையாளர் தேசிய கல்வி நிறுவகம் மகரகம்.
தமிழ் மொழியாக்கம்	<b>திரு. எச். எம். சோமரத்ன</b> உதவிக் கல்விப் பணிப்பாளர் சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும் தெனுவர வலயக் கல்விப் பணியகம் பிலிமத்தலாவ.
கணினி பக்க வடிவமைப்பு	<b>திரு. யூ. ஜெ. ஜயனந்த</b> விரிவுரையாளர் (சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும்) மகாவலி தேசிய கல்விக் கல்லூரி பொல்கொல்ல.
கணினி பக்க வடிவமைப்பு	<b>திருமதி. எம். ஜி. சாந்தி ரத்நாயக்க</b> ஆசிரிய ஆலோசகர் (சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும்) ர/ பரி அக்னஸ் மகனிர் கல்லூரி பலங்கொடை
கணினி பக்க வடிவமைப்பு	<b>திரு. எம். எச். எம். மிலான்</b> உதவிக் கல்விப் பணிப்பாளர் (ஓய்வு) சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும் வலயக் கல்விப் பணியகம் கண்டி
கணினி பக்க வடிவமைப்பு	<b>திரு. பி. அந்புதரூபன்</b> முகாமைத்துவ உதவியாளர்
	<b>செல்வி. சுப்ரமணியம் காஞ்சனா</b> கணினி தரவுப் பதிவாளர்

## உள்ளடக்கம்

பக்க எண்

### பகுதி I

#### 1 பாடக் குறிக்கோள்களும் பாட அடைவு தொடர்பான தகவல்களும்

1.1	பாடக் குறிக்கோள்கள்	1
1.2	பரிசொர்த்திகளின் பாட அடைவு தொடர்பான புள்ளிவிபரத் தகவல்கள்	2
1.2.1	பாடத்திற்குத் தோற்றிய பரிசொர்த்திகளின் எண்ணிக்கை	2
1.2.2	பரிசொர்த்திகள் தரங்கள் பெற்ற விதம்	2
1.2.3	மாவட்ட அடிப்படையில் முதல் முறையாகத் தோற்றிய பாடசாலைப் பரிசொர்த்திகள் தரங்கள் பெற்றுள்ள விதம்	3
1.2.4	கல்வி வலயங்கள் அடிப்படையில் முதல் முறையாகத் தோற்றிய பாடசாலைப் பரிசொர்த்திகள் தரங்கள் பெற்றுள்ள விதம்	4
1.2.5	வகுப்பாயிடை அடிப்படையில் புள்ளிகள் பெற்றுள்ள விதம்	7
1.3	பாட அடைவு பற்றிய பகுப்பாய்வு	
1.3.1	வினாப்பத்திரம் I இல் பெறப்பட்டுள்ள அடைவு	8
1.3.2	வினாப்பத்திரம் II - வினாக்கள் தெரிவு செய்யப்பட்டுள்ள விதம்	9
1.3.3	வினாப்பத்திரம் II இல் புள்ளிகள் பெற்றுள்ள விதம்	9
1.3.4	வினாப்பத்திரம் II இல் பெறப்பட்ட அடைவு	10

### பகுதி II

#### 2 வினாக்களும் அவற்றிற்கு விடையளிக்கப்பட்டமை தொடர்பான தகவல்களும்

##### 2.1 வினாப்பத்திரம் I உம் அதற்கு விடையளிக்கப்பட்டமை தொடர்பான தகவல்களும்

2.1.1	வினாப்பத்திரம் I இன் கட்டமைப்பு	12
2.1.2	வினாப்பத்திரம் I	13
2.1.3	வினாப்பத்திரம் I இங்கான எதிர்பார்க்கப்பட்ட விடைகளும் புள்ளி வழங்கும் திட்டமும்	19
2.1.4	வினாப்பத்திரம் I இற்கு விடையளித்தல் தொடர்பான அவதானிப்புகள், பொதுவான முடிவுகள், ஆலோசனைகள் (பாடத்துறைக்கேந்ப)	20
2.1.5	வினாப்பத்திரம் I இல் ஒவ்வொரு விடையும் தெரிவு செய்யப்பட்டுள்ள விதம் (சதவீதத்தில்)	21
2.1.6	வினாப்பத்திரம் I இற்கு விடையளித்தல் தொடர்பான முழுமையான அவதானிப்புகளும், முடிவுகளும், ஆலோசனைகளும்	22

##### 2.2 வினாப்பத்திரம் II உம் அதற்கு விடையளிக்கப்பட்டுள்ளமை தொடர்பான தகவல்களும்

2.2.1	வினாப்பத்திரம் II இன் கட்டமைப்பு	24
2.2.2	வினாப்பத்திரம் II இன் எதிர்பார்க்கப்பட்ட விடைகள், புள்ளி வழங்கும் திட்டம், விடையளித்தல் தொடர்பான அவதானிப்புகளும் முடிவுகளும்	25
2.2.3	II - வினாப்பத்திரத்திற்கு விடையளித்தமை தொடர்பான முழுமையான அவதானிப்புகளும், முடிவுகளும், ஆலோசனைகளும்	46

### பகுதி III

#### 3 விடையளிக்கும்போது கவனத்திற்கொள்ள வேண்டிய விடயங்களும் ஆலோசனைகளும்

3.1	விடையளிக்கும்போது கவனத்திற்கொள்ள வேண்டிய விடயங்கள்	47
3.2	கற்றல் கற்பித்தல் செயற்பாடுகள் தொடர்பான கருத்துரைகளும் ஆலோசனைகளும்	48

## பகுதி I

### 1. பாடக் குறிக்கோள்களும் பாட அடைவும் தொடர்பான தகவல்களும்

#### 1.1 பாடக் குறிக்கோள்கள்

சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும் பாடத்தின் குறிக்கோளானது செயற்றிறன், ஆரோக்கியம் மற்றும் மகிழ்வுடன் கூடிய வாழ்வுக்கு அவசியமான அறிவு, மனப்பாங்கு, திறன்களுடன், சமூகத் தொடர்புகளையும் ஒன்றிணைக்கும் தேர்ச்சிகளின் வரிசையை விருத்தி செய்ய மாணவருக்கு உதவுதாகும்.

இங்கு மாணவர் வழிநடத்தப்படும் பிரதான துறைகளாவன,

- மகோன்னத உடலை ஆய்ந்து அறிவுதற்கும் பாதுகாப்பதற்கும்.
- மகிழ்வையும் திருப்தியையும் பெறுவதற்கு,
- தேவைகளை விளங்கிக் கொள்வதற்கு,
- தோற்றுத்தை விருத்தி செய்வதற்கு,
- பிரத்தியேக சுகாதாரத்தைப் பேணுவதற்கு,
- மனவெழுச்சிகளைக் கட்டுப்பாட்டில் வைத்திருப்பதற்கு,
- சுகபாடுகளோடு ஒத்துழைப்புடன் செயற்படுவதற்கு,
- வாழ்வின் சவால்களை சாதகமான முறையிலும் வெற்றிகரமாகவும் எதிர்கொள்வதற்கு,
- ஒழுக்க விழுமியங்களுக்கு மதிப்பளித்தவாறு நல்வாழ்வை ஏற்படுத்திக் கொள்வதற்கு
- ஒய்வை உபயோகமான முறையிற் செலவிடுவதற்கு,
- வாழ்வைப் பயனுறுதியுள்ளதாகவும், செயற்றிறனுடையதாகவும் ஆக்கிக் கொள்வதற்கான விளக்கம், விருப்பத்துடன் தயாராவதற்குமாகும்.

**1.2 பரிசொர்த்திகளின் பாட அடைவு தொடர்பான புள்ளிவிபரத் தகவல்கள்**

**1.2.1 பாடத்திற்குத் தோற்றிய பரிசொர்த்திகளின் எண்ணிக்கை**

மொழி	பாடசாலை	தனிப்பட்ட	மொத்தம்
சிங்களம்	97126	2281	99407
தமிழ்	34226	5110	39336
ஆங்கிலம்	3076	1224	4300
<b>மொத்தம்</b>	<b>134428</b>	<b>8615</b>	<b>143043</b>

அட்டவணை 1

**1.2.2 பரிசொர்த்திகள் தரங்கள் பெற்ற விதம்**

தரம்	பாடசாலைப் பரிசொர்த்திகள்		தனிப்பட்ட பரிசொர்த்தி		மொத்தம்	சதவீதம்
	எண்ணிக்கை	சதவீதம்	எண்ணிக்கை	சதவீதம்		
A	34766	25.86	455	5.28	35221	24.62
B	25021	18.61	782	9.08	25803	18.04
C	38717	28.80	2593	30.10	41310	28.88
S	25240	18.78	3232	37.52	28472	19.90
W	10684	7.95	1553	18.03	12237	8.55
<b>மொத்தம்</b>	<b>134428</b>	<b>100.00</b>	<b>8615</b>	<b>100.00</b>	<b>143043</b>	<b>99.99</b>

அட்டவணை 2

1.2.3. மாவட்ட அடிப்படையில் முதல் முறையாகத் தோற்றிய பாடசாலைப் பரிசொர்த்திகள் தரங்களைப் பெற்றுள்ள விதம்:

மாவட்டம்	நூற்றும்பை எண்ணிக்கை	மிகச் சிறந்த சித்தி (A) பெற்றவர்		விசேட திறமைச் சித்தி (B) பெற்றவர்		திறமைச் சித்தி (C) பெற்றவர்		சாதாரண சித்தி (S) பெற்றவர்		சித்தி (A+B+C+S) பெற்றவர்		சித்தி அடையாதவர் (W)	
		எண்ணிக்கை	%	எண்ணிக்கை	%	எண்ணிக்கை	%	எண்ணிக்கை	%	எண்ணிக்கை	%	எண்ணிக்கை	%
1. கொழும்பு	17801	6499	36.51	3476	19.53	4054	22.77	2501	14.05	16530	92.86	1271	7.14
2. கம்பலூர்	11734	3959	33.74	2457	20.94	3206	27.32	1540	13.12	11162	95.13	572	4.87
3. கன்னிமூலை	6929	2260	32.62	1301	18.78	1759	25.39	1065	15.37	6385	92.15	544	7.85
4. கண்ணியாகுளம்	8387	2581	30.77	1511	18.02	2211	26.36	1383	16.49	7686	91.64	701	8.36
5. மாத்திரம்	2778	823	29.63	548	19.73	771	27.75	395	14.22	2537	91.32	241	8.68
6. நுவரெலியா	4071	739	18.15	667	16.38	1282	31.49	964	23.68	3652	89.71	419	10.29
7. காலி	7191	2511	34.92	1549	21.54	1719	23.90	957	13.31	6736	93.67	455	6.33
8. மாத்திரம்	5070	1506	29.70	1085	21.40	1404	27.69	776	15.31	4771	94.10	299	5.90
9. அம்பாற்தோட்டை	3867	1185	30.64	887	22.94	999	25.83	539	13.94	3610	93.35	257	6.65
10. யாழ்ப்பாணம்	3772	426	11.29	519	13.76	1147	30.41	1115	29.56	3207	85.02	565	14.98
11. கிளிநொச்சி	902	40	4.43	79	8.76	221	24.50	327	36.25	667	73.95	235	26.05
12. மன்னார்	711	46	6.47	108	15.19	294	41.35	216	30.38	664	93.39	47	6.61
13. வெங்கியா	1059	95	8.97	129	12.18	364	34.37	355	33.52	943	89.05	116	10.95
14. முல்லைத்தீவு	503	22	4.37	26	5.17	111	22.07	182	36.18	341	67.79	162	32.21
15. மட்டக்களப்பு	3536	372	10.52	565	15.98	1193	33.74	1022	28.90	3152	89.14	384	10.86
16. அம்பாறை	4728	904	19.12	872	18.44	1526	32.28	1023	21.64	4325	91.48	403	8.52
17. திருக்கொண்டலை	3223	397	12.32	507	15.73	1075	33.35	859	26.65	2838	88.05	385	11.95
18. குருநாகல்	8177	2870	35.10	1747	21.36	2069	25.30	1094	13.38	7780	95.14	397	4.86
19. புத்தளம்	4665	1190	25.51	943	20.21	1361	29.17	865	18.54	4359	93.44	306	6.56
20. அனுராதபுரம்	4589	1159	25.26	953	20.77	1349	29.40	777	16.93	4238	92.35	351	7.65
21. பொலன்னியூரை	1879	445	23.68	391	20.81	595	31.67	311	16.55	1742	92.71	137	7.29
22. பதுளை	5273	1231	23.35	1022	19.38	1520	28.83	994	18.85	4767	90.40	506	9.60
23. மொன்றாகலை	2622	508	19.37	440	16.78	765	29.18	575	21.93	2288	87.26	334	12.74
24. இரத்தினபுரி	5789	1432	24.74	1045	18.05	1607	27.76	1117	19.30	5201	89.84	588	10.16
25. கேகாலை	4431	1259	28.41	903	20.38	1209	27.29	714	16.11	4085	92.19	346	7.81
மொத்தம்	123687	34459	27.86	23730	19.19	33811	27.34	21666	17.52	113666	91.90	10021	8.10

அட்டவணை 3

1.2.4 கல்வி வலயங்கள் அடிப்படையில் முதல் முறையாகத் தோற்றிய பாடசாலைப் பரீட்சார்த்திகள் தரங்கள் பெற்றுள்ள விதம்

கல்வி வலயம்	தேர்ந்தெயரின் எண்ணிக்கை	அதி சிறந்த சித்தி (A) பெற்றோர்		விசேட திறமைச் சித்தி (B) பெற்றோர்		திறமைச் சித்தி (C) பெற்றோர்		சாதாரண சித்தி (S) பெற்றோர்		சித்தி (A+B+C+S) பெற்றோர்		சித்தி அடையாதோர் (W)	
		எண்ணிக்கை	%	எண்ணிக்கை	%	எண்ணிக்கை	%	எண்ணிக்கை	%	எண்ணிக்கை	%	எண்ணிக்கை	%
1. கொழும்பு	9364	3797	40.55	1587	16.95	1857	19.83	1343	14.34	8584	91.67	780	8.33
2. ஹோமாகம	1312	310	23.63	280	21.34	363	27.67	231	17.61	1184	90.24	128	9.76
3. ஸ்ரீ ஜெயவர்தனபுர	3764	1378	36.61	814	21.63	930	24.71	461	12.25	3583	95.19	181	4.81
4. பிலியந்தல	3361	1014	30.17	795	23.65	904	26.90	466	13.86	3179	94.58	182	5.42
5. கம்பஹா	3827	1628	42.54	765	19.99	882	23.05	401	10.48	3676	96.05	151	3.95
6. மினுவாங்கோடு	1829	529	28.92	391	21.38	535	29.25	260	14.22	1715	93.77	114	6.23
7. நீர்கொழும்பு	2839	874	30.79	578	20.36	810	28.53	416	14.65	2678	94.33	161	5.67
8. களவி	3239	928	28.65	723	22.32	979	30.23	463	14.29	3093	95.49	146	4.51
9. கஞ்சத்துறை	3830	1143	29.84	714	18.64	1036	27.05	607	15.85	3500	91.38	330	8.62
10. மத்துகம	1200	414	34.50	219	18.25	297	24.75	181	15.08	1111	92.58	89	7.42
11. ஹூராரணை	1899	703	37.02	368	19.38	426	22.43	277	14.59	1774	93.42	125	6.58
12. கண்டி	3345	1544	46.16	628	18.77	695	20.78	325	9.72	3192	95.43	153	4.57
13. தெனுவர	726	145	19.97	122	16.80	243	33.47	150	20.66	660	90.91	66	9.09
14. கம்பளை	1498	248	16.56	232	15.49	482	32.18	347	23.16	1309	87.38	189	12.62
15. தெல்தெனிய	598	141	23.58	102	17.06	184	30.77	91	15.22	518	86.62	80	13.38
16. வத்தேகம	900	180	20.00	173	19.22	256	28.44	206	22.89	815	90.56	85	9.44
17. கட்டுகல்தோட்ட	1320	323	24.47	254	19.24	351	26.59	264	20.00	1192	90.30	128	9.70
18. மாத்தனை	1539	524	34.05	304	19.75	399	25.93	212	13.78	1439	93.50	100	6.50
19. கலேவெல	798	189	23.68	176	22.06	248	31.08	129	16.17	742	92.98	56	7.02
20. நாவுல	211	52	24.64	28	13.27	63	29.86	46	21.80	189	89.57	22	10.43
21. வில்கழுவ	230	58	25.22	40	17.39	61	26.52	48	20.87	207	90.00	23	10.00
22. நுவரெலியா	1034	91	8.80	152	14.70	400	38.68	291	28.14	934	90.33	100	9.67
23. கொத்தமலை	620	146	23.55	105	16.94	193	31.13	124	20.00	568	91.61	52	8.39
24. ஹப்டன்	1201	210	17.49	190	15.82	363	30.22	311	25.90	1074	89.43	127	10.57
25. வலப்பனை	544	61	11.21	90	16.54	176	32.35	135	24.82	462	84.93	82	15.07
26. ஹங்க்குரன்கெத்த	672	231	34.38	130	19.35	150	22.32	103	15.33	614	91.37	58	8.63
27. காவி	3371	1353	40.14	659	19.55	760	22.55	396	11.75	3168	93.98	203	6.02
28. எல்பிட்டிய	1514	518	34.21	367	24.24	355	23.45	195	12.88	1435	94.78	79	5.22
29. அம்பலாங்கோடு	1674	446	26.64	385	23.00	457	27.30	263	15.71	1551	92.65	123	7.35
30. உடுகம	632	194	30.70	138	21.84	147	23.26	103	16.30	582	92.09	50	7.91
31. மாத்தறை	2420	783	32.36	521	21.53	660	27.27	337	13.93	2301	95.08	119	4.92
32. அக்குரஸ்ஸ	698	233	33.38	132	18.91	177	25.36	105	15.04	647	92.69	51	7.31
33. முலட்டியன - ஹக்மன	1005	261	25.97	228	22.69	303	30.15	153	15.22	945	94.03	60	5.97
34. மொறவக்க - தெனியாய்	947	229	24.18	204	21.54	264	27.88	181	19.11	878	92.71	69	7.29

கல்வி வலயம்	தேவந்தியரின் எண்ணிக்கை	அதி சிறந்த சித்தி (A) பெற்றோர்		விசேட திறமைச் சித்தி (B) பெற்றோர்		திறமைச் சித்தி (C) பெற்றோர்		சாதாரண சித்தி (S) பெற்றோர்		சித்தி (A+B+C+S) பெற்றோர்		சித்தி அடையாளதோர் (W)	
		எண்ணிக்கை	%	எண்ணிக்கை	%	எண்ணிக்கை	%	எண்ணிக்கை	%	எண்ணிக்கை	%	எண்ணிக்கை	%
35. தங்காலை	936	281	30.02	226	24.15	254	27.14	118	12.61	879	93.91	57	6.09
36. அம்பாந்தோட்டை	1803	482	26.73	424	23.52	484	26.84	284	15.75	1674	92.85	129	7.15
37. வலஸ்முல்ல	1128	422	37.41	237	21.01	261	23.14	137	12.15	1057	93.71	71	6.29
38. யாற்பாணம்	1493	233	15.61	251	16.81	459	30.74	380	25.45	1323	88.61	170	11.39
39. தீவகம்	327	14	4.28	24	7.34	97	29.66	117	35.78	252	77.06	75	22.94
40. தென்மராட்சி	299	18	6.02	34	11.37	91	30.43	95	31.77	238	79.60	61	20.40
41. வலிகாமம்	927	44	4.75	89	9.60	264	28.48	346	37.32	743	80.15	184	19.85
42. வடமராட்சி	726	117	16.12	121	16.67	236	32.51	177	24.38	651	89.67	75	10.33
43. கிளிநூச்சி	902	40	4.43	79	8.76	221	24.50	327	36.25	667	73.95	235	26.05
44. மண்ணார்	556	41	7.37	83	14.93	247	44.42	151	27.16	522	93.88	34	6.12
45. மடு	155	5	3.23	25	16.13	47	30.32	65	41.94	142	91.61	13	8.39
46. வவுனியா - தெற்கு	722	81	11.22	100	13.85	257	35.60	216	29.92	654	90.58	68	9.42
47. வவுனியா - வடக்கு	337	14	4.15	29	8.61	107	31.75	139	41.25	289	85.76	48	14.24
48. முல்லைத்தீவு	347	17	4.90	20	5.76	85	24.50	116	33.43	238	68.59	109	31.41
49. தணுக்காம்	156	5	3.21	6	3.85	26	16.67	66	42.31	103	66.03	53	33.97
50. மட்டக்களப்பு	1111	137	12.33	195	17.55	365	32.85	305	27.45	1002	90.19	109	9.81
51. கல்க்குடா	398	15	3.77	39	9.80	143	35.93	150	37.69	347	87.19	51	12.81
52. பட்டிருப்பு	510	41	8.04	74	14.51	149	29.22	159	31.18	423	82.94	87	17.06
53. மட்டக்களப்பு · மத்தி	1063	173	16.27	235	22.11	406	38.19	220	20.70	1034	97.27	29	2.73
54. மட்டக்களப்பு · மேற்கு	454	6	1.32	22	4.85	130	28.63	188	41.41	346	76.21	108	23.79
55. அம்பாறை	825	270	32.73	211	25.58	214	25.94	81	9.82	776	94.06	49	5.94
56. கல்முனை	1591	304	19.11	289	18.16	518	32.56	335	21.06	1446	90.89	145	9.11
57. சம்மாந்தறை	637	66	10.36	86	13.50	206	32.34	180	28.26	538	84.46	99	15.54
58. மஹாஒய	181	32	17.68	27	14.92	64	35.36	44	24.31	167	92.27	14	7.73
59. தெற்றியத்தகண்டிய	353	105	29.75	82	23.23	99	28.05	47	13.31	333	94.33	20	5.67
60. அக்கரைப்பற்று	785	96	12.23	120	15.29	292	37.20	225	28.66	733	93.38	52	6.62
61. திருக்கோவில்	356	31	8.71	57	16.01	133	37.36	111	31.18	332	93.26	24	6.74
62. திருக்கோணமலை	1236	162	13.11	221	17.88	393	31.80	328	26.54	1104	89.32	132	10.68
63. முதூர்	515	45	8.74	67	13.01	174	33.79	153	29.71	439	85.24	76	14.76
64. கந்தளாம்	562	89	15.84	97	17.26	187	33.27	118	21.00	491	87.37	71	12.63
65. கிண்ணியா	630	70	11.11	81	12.86	231	36.67	183	29.05	565	89.68	65	10.32
66. திருக்கோணமலை - வடக்கு	280	31	11.07	41	14.64	90	32.14	77	27.50	239	85.36	41	14.64
67. குஞ்சாகல்	2410	1056	43.82	458	19.00	497	20.62	281	11.66	2292	95.10	118	4.90
68. குளியாப்பிட்டி	1394	502	36.01	298	21.38	355	25.47	193	13.85	1348	96.70	46	3.30
69. நிக்கவுரட்டிய	900	293	32.56	211	23.44	247	27.44	110	12.22	861	95.67	39	4.33
70. மாகோ	1049	244	23.26	248	23.64	318	30.31	175	16.68	985	93.90	64	6.10
71. கிரியல்	1470	461	31.36	354	24.08	391	26.60	196	13.33	1402	95.37	68	4.63
72. இப்பாகமுவ	954	314	32.91	178	18.66	261	27.36	139	14.57	892	93.50	62	6.50

கல்வி வலயம்	இந்தியரின் எண்ணிக்கை	அதி சிறந்த சித்தி (A) பெற்றோர்		விசேட திறமைச் சித்தி (B) பெற்றோர்		திறமைச் சித்தி (C) பெற்றோர்		சாதாரண சித்தி (S) பெற்றோர்		சித்தி (A+B+C+S) பெற்றோர்		சித்தி அடையாளத்துறை (W)	
		எண்ணிக்கை	%	எண்ணிக்கை	%	எண்ணிக்கை	%	எண்ணிக்கை	%	எண்ணிக்கை	%	எண்ணிக்கை	%
73. புத்தனாம்	2438	445	18.25	452	18.54	760	31.17	570	23.38	2227	91.35	211	8.65
74. சிலாபம்	2227	745	33.45	491	22.05	601	26.99	295	13.25	2132	95.73	95	4.27
75. அனுராதபுரம்	1767	566	32.03	389	22.01	464	26.26	244	13.81	1663	94.11	104	5.89
76. தபுத்தேகம்	658	134	20.36	131	19.91	225	34.19	115	17.48	605	91.95	53	8.05
77. கெக்கிராவை	934	252	26.98	211	22.59	257	27.52	147	15.74	867	92.83	67	7.17
78. கலென்பிந்தனுவெவை	478	82	17.15	89	18.62	150	31.38	100	20.92	421	88.08	57	11.92
79. கெப்பித்திகொல்லாவை	752	125	16.62	133	17.69	253	33.64	171	22.74	682	90.69	70	9.31
80. பொலன்னறுவை	767	174	22.69	142	18.51	268	34.94	126	16.43	710	92.57	57	7.43
81. ஹரிங்குருங்கோடு	656	186	28.35	146	22.26	171	26.07	105	16.01	608	92.68	48	7.32
82. திம்புலாகல	456	85	18.64	103	22.59	156	34.21	80	17.54	424	92.98	32	7.02
83. பதுளை	1520	369	24.28	306	20.13	439	28.88	267	17.57	1381	90.86	139	9.14
84. பஞ்சாரவனை	1460	448	30.68	277	18.97	392	26.85	246	16.85	1363	93.36	97	6.64
85. மஹியாங்கணை	734	174	23.71	154	20.98	190	25.89	131	17.85	649	88.42	85	11.58
86. வெலிமடை	1065	171	16.06	220	20.66	347	32.58	225	21.13	963	90.42	102	9.58
87. பச்சை	494	69	13.97	65	13.16	152	30.77	125	25.30	411	83.20	83	16.80
88. மொன்ராகலை	834	130	15.59	134	16.07	229	27.46	196	23.50	689	82.61	145	17.39
89. வெல்லவாய்	1224	301	24.59	220	17.97	348	28.43	240	19.61	1109	90.60	115	9.40
90. பிபிலை	564	77	13.65	86	15.25	188	33.33	139	24.65	490	86.88	74	13.12
91. இரத்தினபுரி	2798	895	31.99	513	18.33	706	25.23	442	15.80	2556	91.35	242	8.65
92. பலாங்கொடை	907	176	19.40	142	15.66	266	29.33	206	22.71	790	87.10	117	12.90
93. நிவித்திகல்	788	144	18.27	174	22.08	237	30.08	167	21.19	722	91.62	66	8.38
94. எம்பிலிப்பிட்டிய	1296	217	16.74	216	16.67	398	30.71	302	23.30	1133	87.42	163	12.58
95. கேகாலை	1785	651	36.47	423	23.70	418	23.42	209	11.71	1701	95.29	84	4.71
96. மாவனல்லை	1544	307	19.88	266	17.23	472	30.57	325	21.05	1370	88.73	174	11.27
97. தெஹியோவிற்கு	1102	301	27.31	214	19.42	319	28.95	180	16.33	1014	92.01	88	7.99
<b>மொத்தம்</b>	<b>123687</b>	<b>34459</b>	<b>27.86</b>	<b>23730</b>	<b>19.19</b>	<b>33811</b>	<b>27.34</b>	<b>21706</b>	<b>17.55</b>	<b>113706</b>	<b>91.93</b>	<b>9981</b>	<b>8.07</b>

ஆட்டவணை 4

1.2.5 வகுப்பாயிடை அடிப்படையில் புள்ளிகள் பெற்றுள்ள விதம்

வகுப்பாயிடை	மீடியன்	சதவீத மீடியன்	திறள் மீடியன்	சதவீத திறள் மீடியன்
91 - 100	2766	1.93	143043	100.00
81 - 90	13051	9.12	140277	98.07
71 - 80	21921	15.36	127226	88.94
61 - 70	27209	19.02	105305	73.62
51 - 60	29775	20.82	78096	54.60
41 - 50	22077	15.43	48321	33.78
31 - 40	15263	10.68	26244	18.35
21 - 30	7198	5.03	10981	7.68
11 - 20	3261	2.28	3783	2.64
01 - 10	521	0.36	522	0.36
00 - 00	1	0.00	1	0.00

அட்டவணை 5

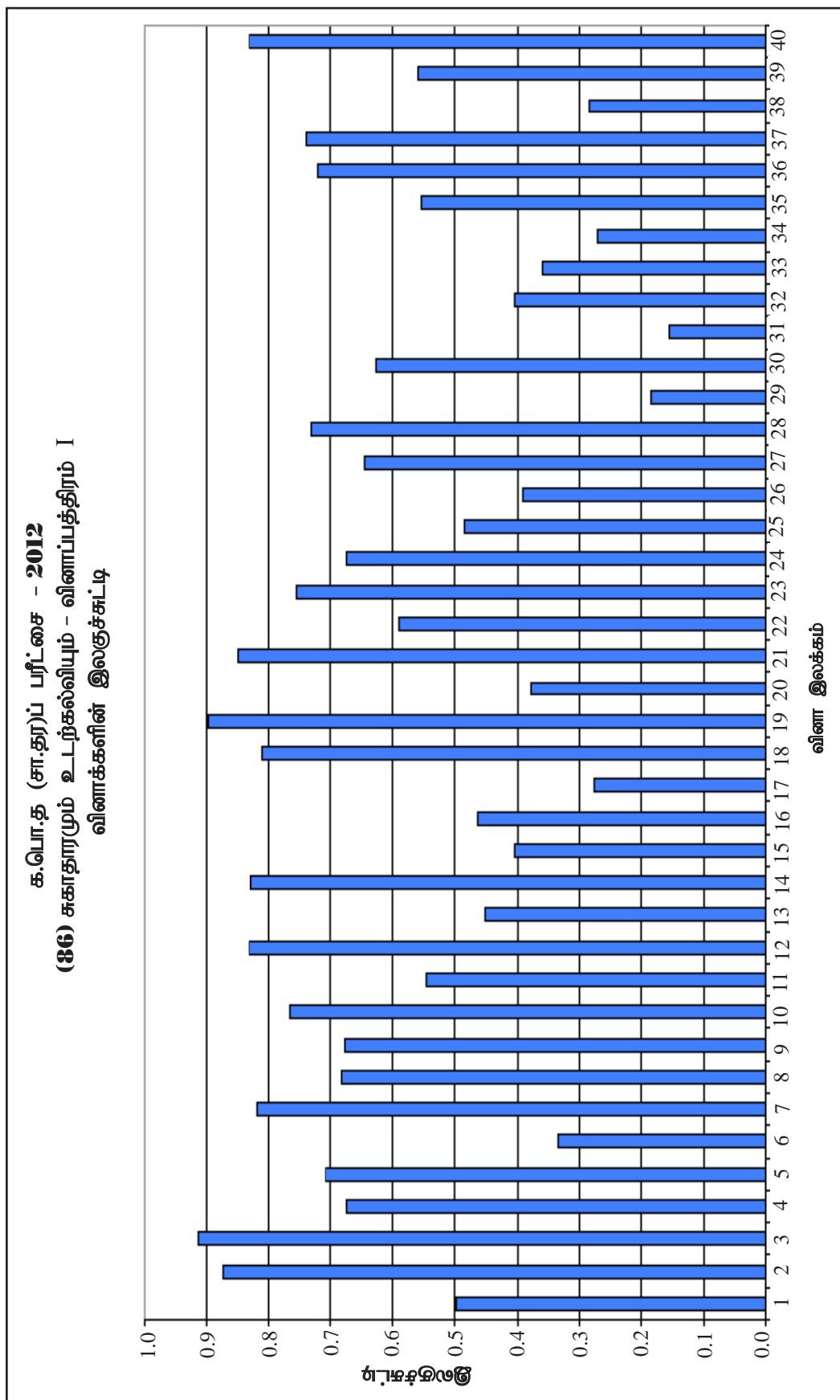
மேலே தரப்பட்டுள்ள அட்டவணையிலிருந்து தகவல்களைப் பெற்றுக்கொள்ளும் முறை கீழே தரப்பட்டுள்ள உதாரணத்தின் மூலம் காட்டப்பட்டுள்ளது.

உதாரணம் : (31 - 40 இற்கு இடைப்பட்ட வகுப்பாயிடையைக் கருத்திற் கொண்டால்)

இப்பாடத்தில் 31 தொடக்கம் 40 வரையிலான புள்ளிகள் பெற்றோரின் எண்ணிக்கை 15263 ஆகும். அதனைச் சதவீதத்தில் கொள்ளும்போது 10.68% ஆகும். 40 அல்லது அதனை விடவும் குறைவான புள்ளிகளைப் பெற்றோரின் எண்ணிக்கை 26244 ஆவதுடன், அதன் சதவீதமானது 18.35 ஆகும்.

### 1.3 பாட அடைவு பற்றிய பகுப்பாய்வு

#### 1.3.1 வினாப்பத்திரம் I இல் பெறப்பட்டுள்ள அடைவு

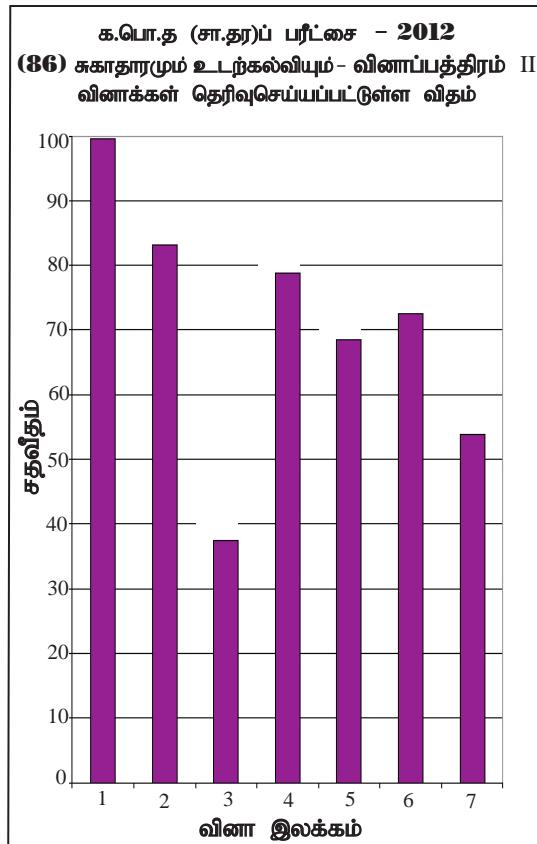


வண்டு 1 இது (RD/16/05/OI) படிவத்திலிருந்து பெற்ற தகவல்களின் அடிப்படையில் தயார்க்கப்பட்டது.)

மேலே துப்பட்டுள்ள வரைபிலிருந்து தகவல்களைப் பெற்றுக் கொள்ளும் முறை பின்வரும் உத்தாரணம் மூலம் விளக்கப்படுகிறது.

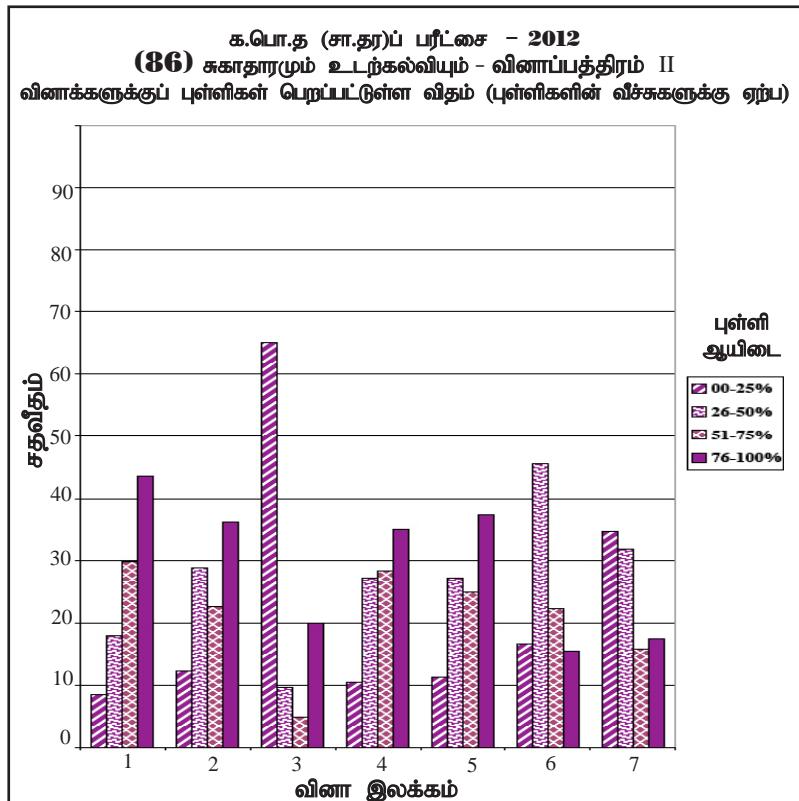
உத்தரணம் : இங்கு 3 ஆம் வினாவிற்கு 91% ஆணவர்கள் சரியான விடையைத் தெரிவ செய்துள்ளார்கள் 16% ஆகும்.

### 1.3.2 வினாப்பத்திரம் II - வினாக்கள் தெரிவு செய்யப்பட்டுள்ள விதம்



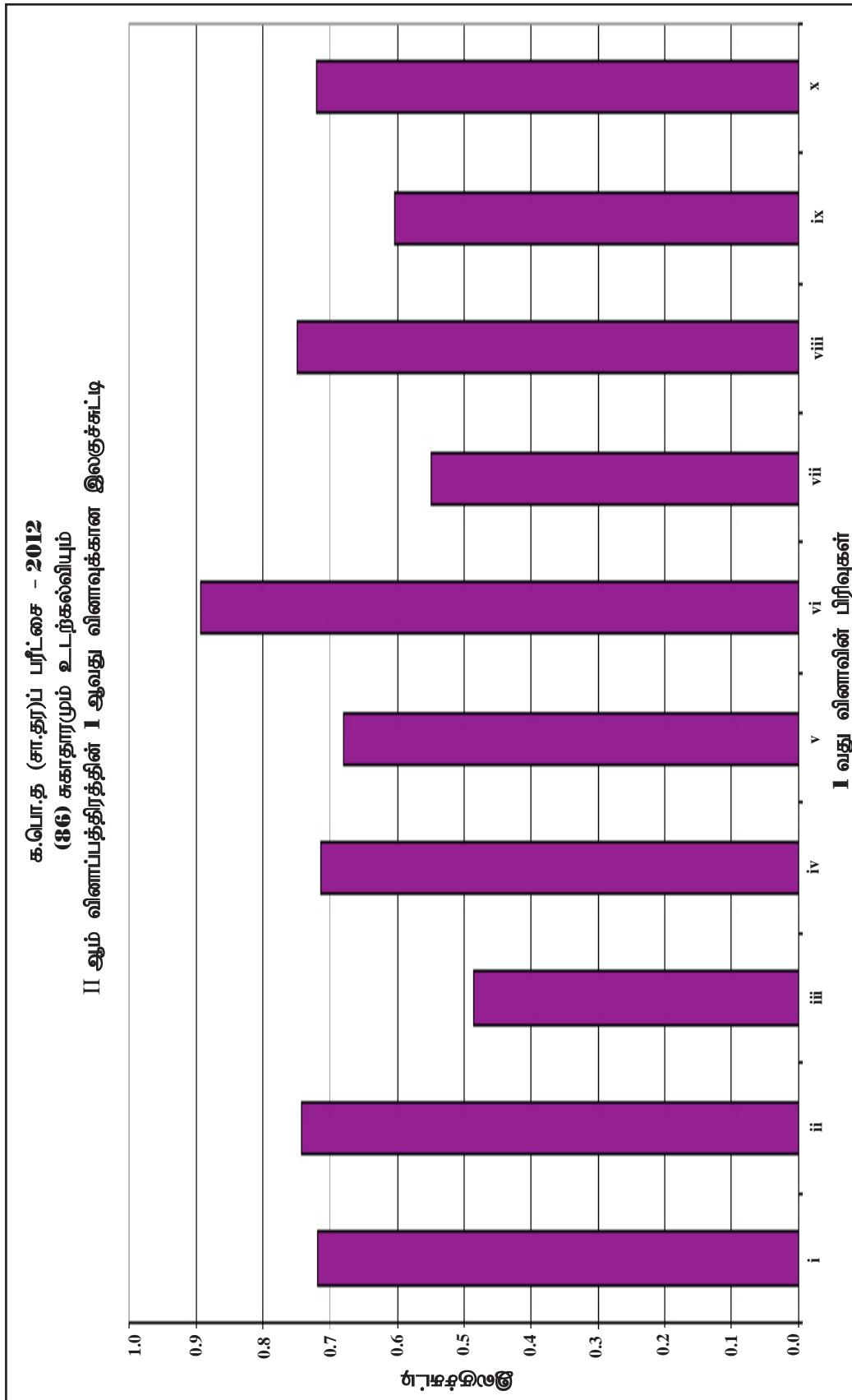
வரைபு 2 (RD/16/02/OL படிவத்தை அடிப்படையாகக் கொண்டு தயாரிக்கப்பட்டுள்ளது.)

### 1.3.3 வினாப்பத்திரம் II இல் புள்ளிகள் பெற்றுள்ள விதம்



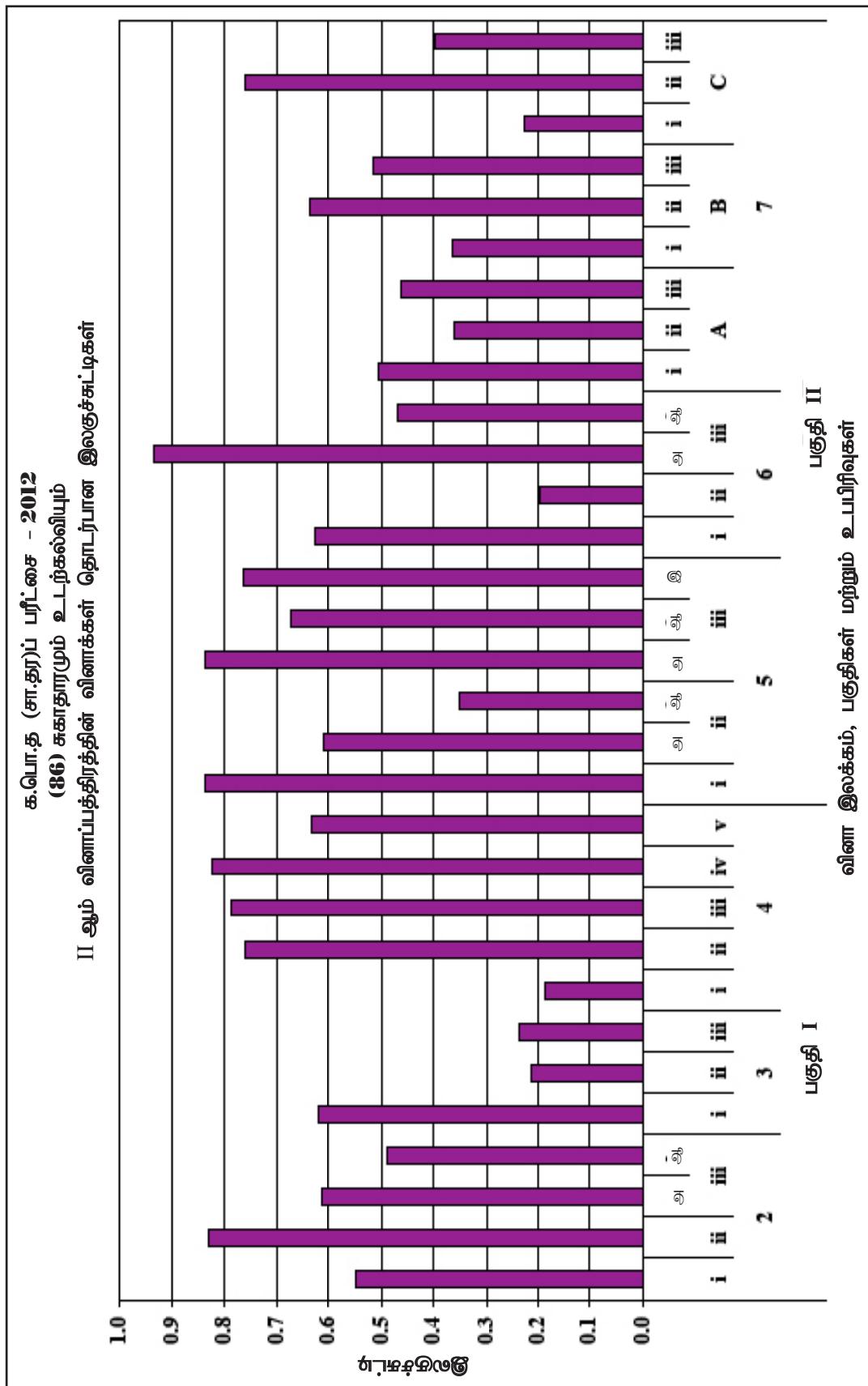
வரைபு 3 (RD/16/02/OL படிவத்தை அடிப்படையாகக் கொண்டு தயாரிக்கப்பட்டுள்ளது.)

### 1.3.4 வினாப்பத்திரம் II இல் பெறப்பட்ட அடைவு



வகை 4.1 (RD/16/04/OL யாலத்தை அடிப்படையாகக் கொண்டு தயாரிக்கப்பட்டது)

போல தரப்பட வரைபிலிருந்து தகவல்களைப் பெற்றுக் கொள்ளும் முறை கீழே தரப்பட்டுள்ளது.  
தாரணம் : 1ஆம் வினாவின் உபரிமீ (vi) இன் இலைத்தன்மை 89% ஆவதுண் உபரிமீ (iii) இன் இலைத்தன்மை 49% ஆகும்.



ერთ 4.2

## பகுதி II

2. வினாக்களும் அவற்றிற்கு விடையளிக்கப்பட்டமை தொடர்பான தகவல்களும்

2.1 வினாப்பத்திரம் I உம் அதற்கு விடையளிக்கப்பட்டுள்ளமை தொடர்பான தகவல்களும்

2.1.1 வினாப்பத்திரம் I இன் கட்டமைப்பு

நேரம் 01 மணித்தியாலம்.

மொத்தப்புள்ளிகள் 40 ஆகும்.

- ★ இவ் வினாத்தாள் நான்கு தேர்வுகளைக் கொண்ட 40 பல்தேர்வு வினாக்களைக் கொண்டது. அவ் ஒவ்வொரு வினாவுக்குமாகக் கொடுக்கப்பட்டுள்ள (1), (2), (3), (4) தேர்வுகளிலிருந்து சரியானதை அல்லது மிகப் பொருத்தமான தேர்வினைத் தெரிவது எதிர்பார்க்கப்படுகின்றது.
- ★ 01 இலிருந்து, 20 வரையான வினாக்கள் சுகாதாரப் பகுதியிலிருந்தும், 21 இலிருந்து 40 வரையான வினாக்கள் உடற்கல்விப் பகுதியிலிருந்தும் தயாரிக்கப்பட்டுள்ளன.
- ★ எல்லா வினாக்களுக்கும் விடையளிக்க வேண்டுமென எதிர்பார்க்கப்படுகிறது.

## 2.1.2 வினாப்பத்திரம் I

1. “உங்கள் சுகாதாரத்திற்குப் போன்றே சமுதாயத்தின் சுகாதார வளர்ச்சிக்கும் பங்களிப்புச் செய்யுங்கள்”. பாடசாலையினுட் பிரவேசித்தவுடன் எனது கண்களில்பட்ட அறிவித்தல் அதுவாகும். இதன் மூலம் எமக்கு வழங்கும் அறிவுறையாவது.
    - (1) பிரஜைகளின் சுகாதார மேம்பாட்டிற்குப் பங்களிக்க வேண்டும் என்பதாகும்.
    - (2) சமூக சுகாதார மேம்பாட்டிற்குப் பங்களிக்க வேண்டும் என்பதாகும்.
    - (3) தனிப்பட்ட சுகாதார மேம்பாட்டிற்குப் பங்களிக்க வேண்டும் என்பதாகும்.
    - (4) சுகாதார மேம்பாட்டிற்குப் (health promotion) பங்களிக்க வேண்டும் என்பதாகும்.  2. A - பெங்கு ஓர் ஆட்கொல்லியாக முடியும்.  
 B - பெங்கு நோயைக் கட்டுப்படுத்தும் பொறுப்பு முழுமையாக மருத்துவர்களையும் பொது சுகாதார அதிகாரிகளையும் சார்ந்ததாகும்.  
 C - பெங்கு கட்டுப்பாட்டிற்காக நடவடிக்கை எடுப்பது எம் யாவரினதும் பொறுப்பாகும்.
- மேற்கூறப்பட்ட கூற்றுகளில்
- (1) A உம் B உம் சரியானவை.
  - (2) A உம் C உம் சரியானவை.
  - (3) B உம் C உம் சரியானவை.
  - (4) A, B, C ஆகியவை சரியானவை.
3. அன்று காற்றுடன் கூடிய இருஞ்சு ஒரு மழை நாளாகும். யன்னவின்றாக வெளியே பார்த்துக் கொண்டிருந்த நான் அருகிலுள்ள மலை உச்சியிலிருந்து மண் கீழ்நோக்கி சரிந்து வருவதை அவதானித்தேன். இங்கு நடைபெறப்போகும் அன்றத்தும்
    - (1) சூராவளியாகும்.
    - (2) வெள்ளப் பெருக்காகும்.
    - (3) மண் சரிவாகும்.
    - (4) பூமி அதிர்ச்சியாகும்.
  4. சரத் தனது நன்பன் ஜயேவிற்கு இவ்வாறு கூறினான். “ஜயே உங்களுக்கு என்ன நடந்து விட்டது? முகம் சுருங்கியுள்ளது. உதடுகள், பற்கள் நகங்கள் சோபையிழந்துள்ளன. இப்படிப்போனால் உமக்கு நீரிழிவு, நுரையீரல் பற்றுதோய், இதயத் தாக்கு, பாலியல் பலவீனம் ஆகியன ஏற்படக் கூடும். உடனடியாக இந்தச் செயல்களை நிறுத்துவங்கள்” எனக் கூறினார். இதன்படி தெளிவாவது ஜயே
    - (1) தவறான பாலியல் நடத்தையுடைய, புகைப்பவர் என்பதாகும்.
    - (2) புகைப்பவர் என்பதாகும்.
    - (3) மது அருந்துபவர் என்பதாகும்.
    - (4) புகைப்பவரும் மது அருந்துபவரும் என்பதாகும்.
  5. அசோகன் வழுமையாக தியானத்தில் ஈடுபடுவார். இசையை ரசிப்பார். நண்பர் களுடனும் நண்பிகளுடனும் விளையாட்டுகளிலீடுபட்டு மகிழ்வார். இத்தகைய செயற்பாடுகளிலீடுபடுவதால் அசோகனிடம் மிக நன்கு விருத்தியறுவது.
    - (1) உடற் சுகாதாரம்
    - (2) உளச் சுகாதாரம்
    - (3) சமூக சுகாதாரம்
    - (4) ஆன்மீக சுகாதாரம்  6. எனது மாமா சமயப் பற்றுள்ளவர். புத்தியுள்ளவர். சிராம மக்களுடன் ஒத்துழைத்துச் செயற்படும் மாமா அவர்களுடைய பிரச்சினைகளின் போது நன்கு உதவவார். இதன்படி அவரை அழைக்க வேண்டியது,
    - (1) சீரான ஆன்மீக (spiritual), சமூக (social), உடற் சுகாதாரம் (physical) உடைய ஒரு நபர் என
    - (2) சீரான உடல், உள, சமூக, ஆன்மீக சுகாதாரம் உடைய ஒருவர் என
    - (3) சீரான உள, சமூக, உடற் சுகாதாரம் உடைய நபர் என
    - (4) சீரான சமூக, உளச் சுகாதாரம் உடைய ஒருவர் என
  - பாடசாலை மருத்துவப் பரிசோதனையின்போது A, B, C எனும் மூன்று மாணவர்களினதும் போசனைக் குறைபாடு (nutrient deficiencies) பற்றி மருத்துவ அறிக்கைகளிலிருந்து பெற்ற தரவுகள் (data) சில கீழே அட்டவணையில் தரப்பட்டுள்ளன. அதன்படிப்படையில் இலக்கம் 7-9 வரையுள்ள வினாக்களுக்கு விடை தருக.

மாணவன்	குறைபாடுடைய போசாக்கு
A	இரும்ப
B	விற்றமின் A
C	அயங்க

7. இம் மாணவர்களில் கழலை நோயுள்ளவர் (Goitre) என அனுமானிக்கக்கூடியவர்,  
 (1) A (2) C (3) A யும் B யும் (4) B யும் C யும்
8. இம் மாணவர்களில் அமிலாவிற்கு இரவு நேரத்தில் கண் தெரியாது. அமிலாவைக் கண்டறிய அட்டவணையில் பயன்படுத்தியுள்ள ஆங்கில எழுத்து  
 (1) A ஆகும். (2) B ஆகும். (3) C ஆகும். (4) A அல்லது B ஆகும்.
9. அட்டவணையின்படி குருதிச் சோகையினால் (Anaemia) பாதிக்கப்பட்டுள்ளவர்,  
 (1) A (2) B (3) B யும் C யும் (4) A, B, C ஆக்கியோர்
10. சித்திராணி நண்பிகள் மூவருடனும் சேர்ந்து மகிழ்ச்சியாகக் காலங்கழிப்பவர். பாடசாலை மாணவர்கள் யாவரினதும் ஆதரவுடன் சஞ்சயன் போட்டியின்றி மாணவர் தலைவனாகத் தேர்ந்தெடுக்கப்பட்டான். அமா வகுப்புத் தலைவியாக வகுப்பு மாணவர்களால் தேர்ந்தெடுக்கப்பட்டார். கழுனு இல்லத்தின் விளையாட்டுத் தலைவனாக ரஞ்சித்தை, இல்ல மாணவர்கள் தேர்ந்தெடுத்தனர். இவர்களுள் மிக வலுவான ஆளிடைத் தொடர்புடையவர்,  
 (1) சஞ்சயன் (2) சித்திராணி (3) அமா (4) ரஞ்சித்
11. “குல் (ovum) ஒன்று விந்தினால் (sperm) கருக்கட்டப்படுவது எந்த உடலுறுப்பினுள் உள்ள போது?” என மாணவர்களிடம் கேட்கப்பட்டது. அதற்கு நான்கு மாணவர்களது விடைகள் பின்வருமாறு அமைந்திருந்தன.  
 இவற்றுள் சரியான விடையைத் தெரிக.  
 (1) யோனி வழியினுள் (2) கருப்பைக் கழுத்தினுள்  
 (3) கருப்பையினுள் (4) பலோப்பியன் குழாயினுள்
- இதன் கீழ்த் தரப்பட்டுள்ள தொகுதிகள் பற்றிய தகவல்களின் உதவியுடன் 12 ஆம் 13 ஆம் வினாக்களுக்கு விடை தருக.  
 P - உங்களுக்கு சக்திப் பிறப்பிக்கத் தேவையான சமிபாடடைந்த உணவையும்  $O_2$  வாயுவையும் கலங்களுக்கு எடுத்துச் செல்வதும் கழிவுகளை மீண்டும் உடலினுள் குறிப்பிட்ட இடங்களுக்கு எடுத்துச் செல்வதும் நானே ஆகும்.  
 Q - நீங்கள் வாழ்வதற்குத் தேவையான  $O_2$  வாயுவை உடலுக்குள் எடுத்து வருவதும்,  $CO_2$  வாயுவை மீண்டும் உடலிலிருந்து வெளியேற்றுவதும் நானே ஆகும்.  
 R - எல்லா உணர்வுகளையும் (senses) உங்களுக்கு உணர வைப்பது நானேயாகும்.
12. மேலே குறிப்பிடப்பட்டுள்ள தொகுதிகளைப் பெயரிடுக.  
 (1) P சுற்றுநோட்டத் தொகுதி, Q சுவாசத் தொகுதி, R நரம்புத் தொகுதி  
 (2) P சுவாசத் தொகுதி, Q சுற்றுநோட்டத் தொகுதி, R நரம்புத் தொகுதி  
 (3) P சுற்றுநோட்டத் தொகுதி, Q நரம்புத் தொகுதி, R சுவாசத் தொகுதி  
 (4) P சுவாசத் தொகுதி, Q நரம்புத் தொகுதி, R சுற்றுநோட்டத் தொகுதி
13. நூரையிரல் பற்றுநோய் (Lung cancer), மற்றும் நீரிழிவு (Diabetes) நோய் ஆகியவற்றால் பிரதானமாகப் பாதிக்கப்படும் தொகுதிகளை முறையே காட்டும் ஆங்கில எழுத்துகள்  
 (1) P யும் Q யும் (2) R உம் P யும் (3) Q யும் R உம் (4) Q உம் P யும்
14. பின்வருவன குடும்ப சுகாதார மாது ஒரு தாழ்க்கு வழங்கிய அறிவுகளை ஆகும்:-  
 “இப்போது உங்கள் குழந்தையின் வளர்ச்சிக்குத் தேவையான சகல தேவைகளையும் நீங்களே வழங்க வேண்டும். அதற்காக நீங்கள் தக்கவாறு சுகாதார சேவைகளைப் பெற்றுக்கொள்ள வேண்டும். போசாக்குள்ள உணவுகளை உட்கொள்ள வேண்டும். பொருத்தமான உடற்பயிற்சிகளில் ஈடுபட வேண்டும். மகிழ்ச்சியாக இருக்க வேண்டும்”. இத் தாய்  
 (1) ஒரு கர்ப்பினித் தாயாவார். (2) பாலாட்டும் தாயாவார்.  
 (3) குழந்தையின் தாயாவார். (4) பச்சிளங் குழந்தையின் தாயாவார் (Neonate).
15. “உயிருள்ள கலங்களினுள் வாழும் நான் உங்களது நிர்ப்பீட்டைத் தொகுதியை அழித்து உங்களை மரணத்திற்கும் இட்டுச் செல்லக் கூடியவனாவேன்”. என்னை இனங்காணுங்கள்.  
 (1) HIV / Aids நோய் (2) பெங்கு வைரச்  
 (3) HI வைரச் (HIV) (4) பெங்கு நோய்

16. நுளம்புகள் அதிகமாகவுள்ள சூழலில் வாழும் ஆணின் வீட்டில் அவருடன் சூபியும் வசிக்கிறாள். சூபி HIV நோய் தொற்றுள்ளவள். அவர்களிடம் நுளம்பு வலையும் இல்லை. சூபியும் ஆனும் ஒரே பீங்காணையும், துவாயையும், ஒரே தொலைபேசியையும் உபயோகிக்கின்றனர். ஒரே நீச்சல் தடாகத்தில் குளிக்கின்றனர். இதன்படி,

- (1) ஆன் கட்டாயமாக HIV தொற்று உள்ளவராவார்.
- (2) ஆன் HIV தொற்றுள்ளவராக மாட்டார்.
- (3) ஆன் HIV தொற்றுக்கு ஆளாவதற்கு அதிக வாய்ப்பு உள்ளது.
- (4) ஆனுக்கு HIV தொற்றுவது பற்றி சரியாக எதுவும் கூற முடியாது.

● பின்வரும் நிகழ்வின் அடிப்படையில் 17 ஆம், 18 ஆம் வினாக்களுக்கு விடை தருக.

யாவரும் பரீட்சையில் சித்தியடைந்தமையால் க.பொ.த. (சா.தர)ப் பரீட்சை முடிவு வெளியான அன்று நாம் பெரிதும் மகிழ்ச்சியடைந்தோம். கணித பாடத்தில் தவறிவிட்டமையால் ஒரு மூலையில் அழுது கொண்டிருந்த அமாவை நாம் திடீரெனக் கண்டோம். நாம் அவளிடம் சென்று அவளுக்கு ஆறுதல் கூறினோம். எதிர்வரும் பரீட்சையில் எவ்வாறாயினும் கணித பாடத்தில் சித்தியடைய அவருக்கு உதவுவதாக நாம் உறுதி கூறினோம்.

17. நாம் அவ்வாறு நடந்து கொண்டமை

- (1) உணர்ச்சியற்றமையால் (2) அனுதாபத்தினால் (3) பரிவினால் (4) கருணையினால்

18. மேற்படி நிகழ்வின்போது நாம் நடந்துகொண்ட விதத்தின்படி வரக்கூடிய முடிவு எது ?

- (1) பிரச்சினைத் தீர்க்கும் (problem solving) ஆற்றல் இருக்கின்றது.
- (2) முடிவெடுக்கும் (decision making) ஆற்றல் இருக்கின்றது.
- (3) ஆளிடத் தொடர்பு (inter personal relationships) இருக்கின்றது.
- (4) ஆளிடத் தொடர்பு, பிரச்சினைத் தீர்க்கும் ஆற்றல், முடிவெடுக்கும் ஆற்றல் ஆகியன இருக்கின்றன.

19. வாழ்வின் எப்பறுவத்தில் கூடுதலான உடல் மாற்றங்களை விரைவாகவும் தெளிவாகவும் காணமுடியும் ?

- (1) சூழ்நிதைப் பருவத்தில் (2) பிள்ளைப் பருவத்தில்  
(3) கட்டிளமைப் பருவத்தில் (4) இளமைப் பருவத்தில்

20. பாம்பு கடித்த ஒருவருக்கான முதலுதவி கீழே தரப்பட்டுள்ளது.

- A - கடித்த காயத்தைச் சவர்க்காரம் இட்டு கழுவதல்  
B - காயமுற்றவரின் பயத்தைப் போக்கி ஆறுதல் அளித்தல்  
C - முடியுமாயின் பாம்பை இனங்காணல்  
D - கூடிய சீக்கிரம் மருத்துவர் ஒருவரிடம் அழைத்துச் செல்லல்

இவற்றுள் சரியான ஒழுங்குமுறையில் காட்டப்பட்டுள்ள விடை

- (1) A, B, C, D (2) A, B, D, C (3) B, A, C, D (4) B, A, D, C

21. குருவி கிராம வாசிகள் ஏப்பிரல் மாதம் முழுவதும் தேங்காய் எறிதல், பல்லாங்குழி ஆட்டம், சோழி விளையாட்டு, சடுகு ஆட்டம் போன்ற விளையாட்டுகளில் ஈடுபடுவர். அவர்கள் ஈடுபடுபவை

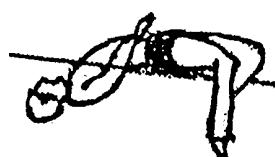
- (1) ஒழுங்கமைக்கப்பட்ட விளையாட்டுக்களாகும் (organized games).
- (2) சிறு விளையாட்டுக்களாகும் (minor games).
- (3) கிராமிய விளையாட்டுக்களாகும் (folk games).
- (4) பொழுதுபோக்கு விளையாட்டுக்களாகும் (recreation games).

22. 'மேலே பாய்ந்து ஒரு சுற்று சுற்றுதல்' நாம் கற்ற ஒரு பிரயோக செயற்பாடாகும். இச் செயற்பாட்டு வகையைச் சேராத ஒரு செயற்பாடு

- (1) பின்னோக்கிப் புரஞ்சுதல் (backward rolling)
- (2) முன்னோக்கிப் புரஞ்சுதல் (forward rolling)
- (3) நட்சத்திரப் (உடு)ப் பாய்ச்சல் (star jump)
- (4) சக்கரக்கரணம் அடித்தல் (cart wheel)

23. படத்தில் காட்டப்பட்டிருப்பது,

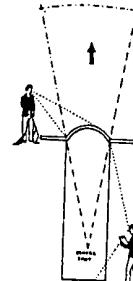
- (1) உயரம் பாயும் நுட்பமுறையின் ஒரு நிலையாகும்.
- (2) தடையின் மேலான (சட்டவேலி) ஓட்டத்தின் ஒரு நிலையாகும்.
- (3) ஜிம்னாஸ்டிக் விளையாட்டின் ஒரு சந்தர்ப்பமாகும்.
- (4) கோலூன்றிப் பாயும் ஒரு சந்தர்ப்பமாகும்.



24. தேசிய பாடசாலை விளையாட்டுகளின்போது தனது விளையாட்டு நிகழ்ச்சிகளுக்காகச் சமல் பயிற்சி பெறுவதை நான் அவதானித்தேன். அவர் முதலில் இடது காலினால் தத்தினார் (hop). பின்னர் வலது காலினால் ஓர் அடி.யையும் (step) மீண்டும் பாய்ந்து இரண்டு கால்களினாலும் நிலம் பதித்தார். இவர் பயிலுவது,
- (1) நீளம் பாயும் நிகழ்ச்சிக்காக
  - (2) உயரம் பாயும் நிகழ்ச்சிக்காக
  - (3) சட்டவேலி ஓட்டத்திற்காக
  - (4) முப்பாய்ச்சல் நிகழ்ச்சிக்காக
25. இன்று நாங்கள் 'நிலையான கொண்ணிலைகள்' தொடர்பாகக் கற்றோம். இன்று நாம் கற்றது
- (1) கவனமாய் நின்று இலகுவாக நிற்கும் கொண்ணிலைக்கு மாறுதலாகும்.
  - (2) இலகுவாக நின்று கவனமாய் நிற்கும் நிலைக்கு மாறுதலாகும்.
  - (3) இரண்டு கைகளையும் இரண்டு பக்கமாகவும் கீழே விழுமாறு வைத்தபடி கவனமாய் நிற்றலாகும்.
  - (4) முழுங்கால்களை உயர்த்திக் காலங்குறித்தலாகும்.
26. ஹனீபா இலகுவில் நிற்கின்றார். சனில் ஒற்றைக் காலில் நிற்கின்றார். குண்டுமணி கவனமாய் நிற்கின்றார். இவர்களுள் மிகவும் சிறப்பாகச் சமநிலையில் (Balance) நிற்பவர்
- (1) குண்டுமணி
  - (2) ஹனீபா
  - (3) ஹனீபாவும் குண்டுமணியும்
  - (4) சனிலும் ஹனீபாவும்

- வினா இலக்கம் 27 இற்கு விடையளிக்க பின்வரும் உருவையும் குறிப்பையும் உபயோகிக்க.

போட்டி இலக்கம்	நிகழ்ச்சி
12	தட்டெறிதல் (Discus Throw)
25	நீளம் பாய்தல் (Long Jump)
37	தடியுன்றிப் பாய்தல் (Pole vault)
45	சட்டி.யெறிதல் (Javeline Throw)



27. உருவில் காட்டப்பட்டுள்ளவாறு நடுவர்களினால் மத்தியஸ்தம் வகிக்கப்படும் நிகழ்ச்சியில் பங்குபற்றும் போட்டியாளர்கள் போட்டி இலக்கமாவது
- (1) 45
  - (2) 37
  - (3) 25
  - (4) 12
28. உடற்கல்வி ஆசிரியர் எமக்கு இன்று கற்பித்த நுட்ப முறையில் 'விடுவிக்கும் சந்தர்ப்பமும்' அடங்கியிருந்தது. மேற்படி சந்தர்ப்பம் அடங்கும் நுட்பமுறையுடன் தொடர்புடைய நிகழ்ச்சி,
- (1) குண்டெறிதல் (Putting shot)
  - (2) மார்புக்கு நேராகப் பந்தை மாற்றுதல் (Chest pass)
  - (3) கீழ்க் கை வழங்கல் (under-arm-service)
  - (4) முப்பாய்ச்சல் (Triple Jump)
29. எமது பாடசாலை இல்ல விளையாட்டு போட்டியில் ஏறியும் போட்டி நிகழ்ச்சிகள் பொது சட்டவிதிக்கேற்ப நடாத்தப்பட்டன. 7 போட்டியாளர்கள் பங்குபற்றும் தட்டெறியும் போட்டியின் நடுவராகச் செயற்படும் நீங்கள் ஒரு போட்டியாளருக்கு எறிய வழங்கும் தடவைகள்
- (1) 3
  - (2) 6
  - (3) 7
  - (4) 8
30. 'அ', 'ஆ' உருக்களினால் போட்டி நடை நிகழ்ச்சியுடன் தொடர்புடைய இரண்டு சந்தர்ப்பங்கள் காட்டப்படுகின்றன. இவ்வுருக்களுள்

- (1) உரு 'அ' சரியானது; உரு 'ஆ' பிழையானது.
- (2) உரு 'ஆ' சரியானது; உரு 'அ' பிழையானது.
- (3) 'அ', 'ஆ' உருக்கள் இரண்டும் சரியானவை.
- (4) 'அ', 'ஆ' உருக்கள் இரண்டும் பிழையானவை.



32. போட்டி இலக்கங்களுடன் கூடிய முளை (pegs) அனுப்ப வேண்டியது,



- சில மாணவர்கள் பங்குபற்றிய பின்வரும் உடற்றகைமை சோதனைகளின் துணையுடன் 33 தொடக்கம் 35 வரையள்ள வினாக்களுக்கு விடையளிக்க.

பாத்திமா: குறித்த ஒரு நேர்கோட்டில் நின்று முன்னால் பாய்ந்து தூரத்தை அளக்க சுங்கர்: 20 இராக்கல் என யள்ள பாக்கைக் காக்குதல்

**ஜோன்:** சமிக்ஞை வழங்கியவுடன் ஆரம்பக் கோட்டிலிருந்து, நின்று தொடக்க முறையில் ஓடத் தொடங்கி (standing start) 50 m காராம் ஒவுபகுங்கான நேரக்கை அளக்கல்

பூர் மணி: ஆறு நிமிடங்கள் வரை அதே இடத்தில் நின்று தாம்படித்தலின் பின் விரைவாக ஆரம்ப நிலையை அடைகிற்

33. மேற்படி மாணவர்களில் தாங்குமாற்றலை (Endurance) அளக்கும் பரிசோதனைக்கு ஆளாயியர்ஸவர்.



34. காலின் சக்தி (strength) அளக்கப்படுவர்



35. சங்கர் பங்குபற்றிய பரிசோதனையினால் அளக்கப்படுகின்ற தகைமைப் பண்பு



36. ஜந்து போட்டிக் குழுமகள் பங்குபற்றும் காற்பந்தாட்ட போட்டித் தொடரை ஒழுங்கு செய்வது தொடர்பாக ஏற்பாட்டுக் குழுவைச் சேர்ந்த நால்வர் முன்வைத்த கருத்துக்களும் எடுக்கப்பட்ட முடிவுகளின்படி தயாரிக்கப்பட்ட போட்டிக் குறிப்பும் கீழே தரப்பட்டுள்ளன.

P - குறைந்த காலத்தினுள் போட்டி களை நடாத்துதல்

Q - குறிப்பிட்ட அளவு பணத்தைச் செலவழித்து போட்டிகளை நடாத்துதல்

R - உண்மையான திறமைசாலியைத் தெரிதல்

S - பாடசாலை மைதானத்தை மாத்திரம் உபயோகித்தல்

	A	B	C	D	E
A		AB	AC	AD	AE
B	BA		BC	BD	BE
C	CA	CB		CD	CE
D	DA	DB	DC		DE
E	EA	EB	EC	ED	

எந்த நபரின் கருத்துப்படி உருவில் தரப்பட்டுள்ள போட்டிக் குறிப்பைப் பயன்படுத்த வேண்டும் ?



37. அவர்கள் சங்கீத சந்ததியிற்கு ஏற்ப கால்களையும் கைகளையும் அசைக்கின்றனர். அதற்கு பாயும் சுழலும் செயற்பாடுகளையும் ஒன்றிணைத்துக் கொள்கின்றனர். இவற்றின் மூலம் அவர்களிடம் மிக நன்றாக விருத்தியடைவது,

  - (1) தூங்குமாற்றல்
  - (2) ஒருங்கிணைவு
  - (3) சக்தி
  - (4) கதி

38. ஒரு விளையாட்டு வீரனின் கையை முழங்கையில் மேலூயர்த்தும் விதம் படத்தில் காட்டப்பட்டுள்ளது. இங்கு கை செயற்படுவது.

- (1) I ஆம் வகை நெம்பொன்றாக
  - (2) II ஆம் வகை நெம்பொன்றாக
  - (3) III ஆம் வகை நெம்பொன்றாக.
  - (4) I ஆம் மற்றும் III அம் வகை நெம்புகளாக



39. பின்வரும் கூற்றுக்களுள் பிழையான கூற்றைத் தெரிக.
- (1) வெளிக்கள் செயற்பாடொன்றில் ஈடுபடுவதற்காக நாம் குளிர்மையான காற்றின் சுக்ததை அனுபவித்தவாறு மலை உச்சியில் கூடாரமிட்டு, இயற்கைச் சூழலின் அழகை ரசித்தோம்.
  - (2) விளையாட்டுப் போட்டி, நடாத்தப்படும் சமயத்தில் தேர்வு/ ஈற்றயல் நிகழ்ச்சிகள் (heats) நடாத்துவது பயன்மிக்கது.
  - (3) விபத்துக்களையும் அனர்த்தங்களையும் இழிவளவாக்கிக் கொண்டு உத்தேவக்த்தைப் பேணியபடி விளையாட்டின் கொரவத்தைப் பாதுகாத்தபடி, நியாயமான போட்டியை நடாத்த விளையாட்டுச் சட்டத்திட்டங்கள் முக்கியமானவையாகும்.
  - (4) சுதுரங்கம், தாம் இழுத்தல் போன்ற விளையாட்டுகளில் ஈடுபட்டு உளச் சுகாதாரத்தை வளர்த்துக் கொள்ளலாம்.
40. 2012 ஆம் ஆண்டில் 20/20 உலகக் கிண்ண ஆண்கள் கிரிக்கற் போட்டித் தொடரின் முதன்மை நிலையைப் பெற்றவர்கள்
- |                         |                              |
|-------------------------|------------------------------|
| (1) இலங்கைக் குழு       | (2) மேற்கிந்திய தீவுகள் குழு |
| (3) அவுஸ்திரேலியக் குழு | (4) பாகிஸ்தான் குழு          |

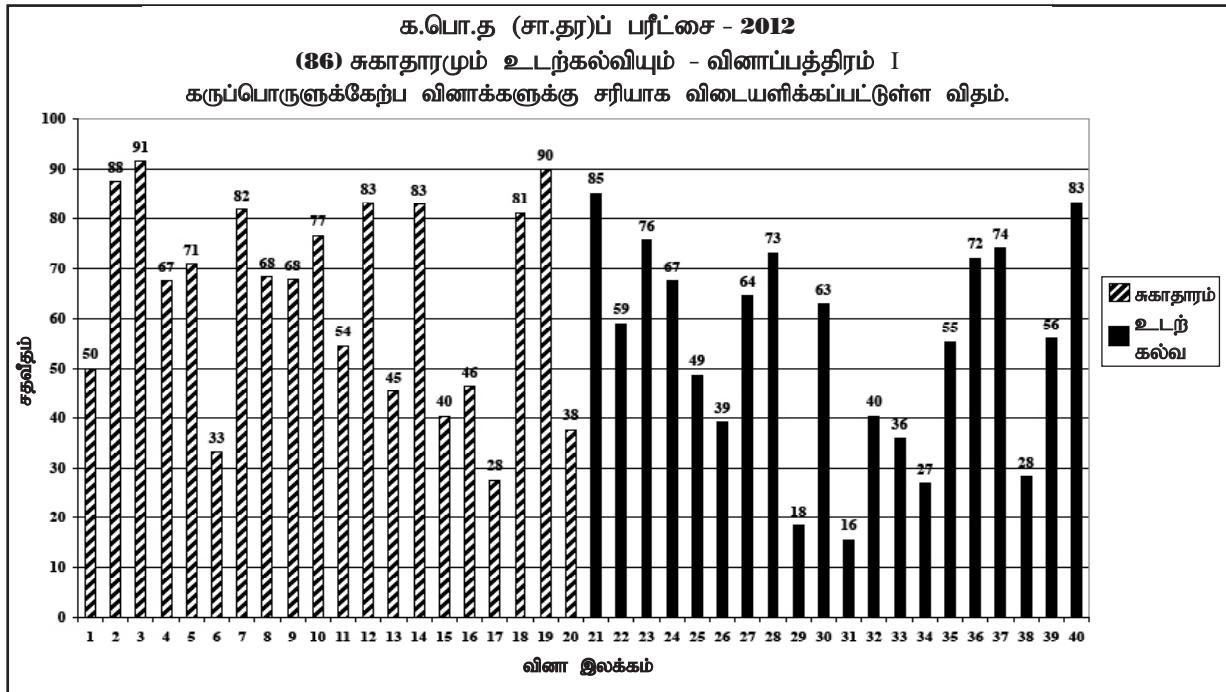
＊ \*

2.1.3 வினாப்பத்திரம் I இற்கான எதிர்பார்க்கப்பட்ட விடைகளும் புள்ளி வழங்கும் திட்டமும்

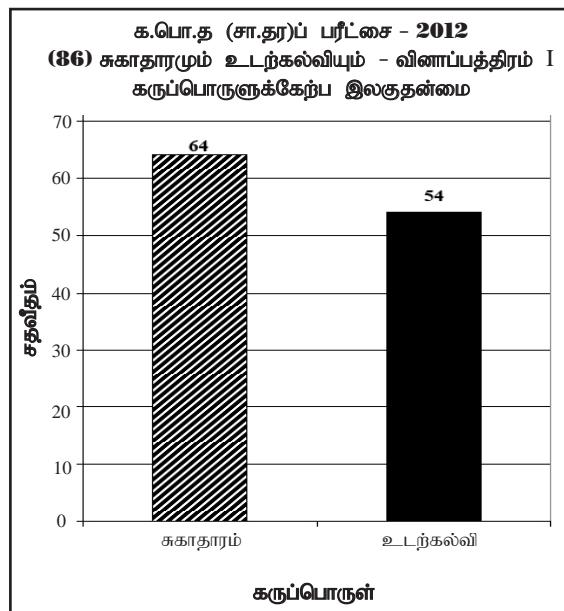
வினா இலக்கம்	விடை	வினா இலக்கம்	விடை
01.	.....4....	21.	.....3....
02.	.....2....	22.	.....3....
03.	.....3....	23.	.....1....
04.	.....4....	24.	.....4....
05.	.....2....	25.	.....3....
06.	.....4....	26.	.....2....
07.	.....2....	27.	.....1....
08.	.....2....	28.	.....1....
09.	.....1....	29.	.....2....
10.	.....1....	30.	.....1....
11.	.....4....	31.	.....4....
12.	.....1....	32.	.....2....
13.	.....4....	33.	.....4....
14.	.....1....	34.	.....1....
15.	.....3....	35.	.....2....
16.	.....2....	36.	.....3....
17.	.....3....	37.	.....2....
18.	.....4....	38.	.....3....
19.	.....3....	39.	.....2....
20.	.....3....	40.	.....2....

சரியான ஒரு விடைக்கு **01** புள்ளி வீதம் மொத்தப் புள்ளிகள் **1 x 40 = 40** புள்ளிகள்

2.1.4 வினாப்பத்திரம் I இற்கு விடையளித்தல் தொடர்பான அவதானிப்புகள், பொதுவான முடிவுகள், ஆலோசனைகள் (பாடத்துறைக்கேற்ப)



- ★ சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும் வினாப்பத்திரம் I இன் பல்தேர்வு வினாக்கள் 40 இல், 1 தொடக்கம் 20 வரையான வினாக்கள் சுகாதாரப் பகுதியிலிருந்து எடுக்கப்பட்டுள்ளன. சுகாதாரப் பகுதியில் அநேகமானோர் சரியாக விடையளித்திருந்த வினா 3 ஆவது வினாவாகும். அதன் சதவீதம் 91% ஆகும். குறைவான எண்ணிக்கையானோர் சரியாக விடையளித்திருந்த வினா 17 வது வினாவாகும். அதன் சதவீதம் 28% ஆகும். அதேபோல் 60% அல்லது 60% க்கு மேல் சரியாக விடையளிக்கப்பட்டிருந்த வினாக்கள் 12 உள்ளன.
- ★ வினா இலக்கம் 21 இலிருந்து 40 வரையிலான வினாக்கள் உடற்கல்விப் பகுதியிலிருந்து எடுக்கப்பட்டுள்ளதான், அப் பகுதியிலிருந்து பெரும்பாலானோர் சரியாக விடையளித்திருந்தது 21 ஆவது வினாவுக்காகும். அதன் சதவீதம் 85% ஆகும். குறைந்த எண்ணிக்கையிலானோர் சரியாக விடையளித்திருந்தது 31 ஆவது வினாவுக்காகும். அதன் சதவீதம் 16% ஆகும். அதேபோல் 60% அல்லது அதற்கு மேல் சரியாக விடையளிக்கப்பட்டிருந்த வினாக்கள் 09 உள்ளன.



சுகாதாரப் பகுதியிலுள்ள வினாக்களின் இலகுத்தன்மை 64% ஆக உள்ளது. உடற்கல்விப் பகுதி வினாக்களின் இலகுத்தன்மை 54% ஆக உள்ளது. அதாவது, உடற்கல்வி வினாக்களை விடவும் சுகாதாரப் பகுதி வினாக்கள் இலகுவானவையாக அமைந்துள்ளன.

பொதுவாகப் பார்க்கும் போது 1ஆம் வினாப்பத்திரத்தின் இலகுத்தன்மை 59% ஆகும். முதலாம் வினாப்பத்திரத்துக்கு விடையளிக்கப்பட்டதனைச் சுகாதாரப் பகுதியோடு ஒப்பீட்டு ரீதியில் நோக்கும் போது, உடற்கல்விப் பகுதியில் புள்ளிகள் பெற்ற போக்கு குறைவாகக் காணப்படுகின்றது.

உடற்கல்விச் செயன்முறைச் செயற்பாட்டுப் பகுதிகளைச் செயற்படுத்துவதில் அவதானக் குறைவு காணப்படுவது தெரிகின்றது. எனவே கற்றல் கற்பித்தற் செயற்பாடுகளின் போது ஆசிரியர் அறிவுரைப்பு வழிகாட்டியில் கொடுக்கப்பட்டுள்ள வழிகாட்டலகளின் பிரகாரம் உடற்கல்விச் செயன்முறைப் பகுதிகளைச் (உதாரணம்: நுட்பத்திற்கள்) செய்விப்பதன் மூலமும், நியதிகள் தொடர்பான பகுதிகளைப் (உதாரணம்: விதிமுறைகள், ஒழுக்கவிழுமியங்கள்) பொருத்தமான கற்றல் கற்பித்தற் முறைகளைப் பிரயோகித்துச் செயற்படுவதன் மூலமும் மாணவர் சாதனை மட்டத்தினை உயர்த்தலாம்.

**2.1.5 வினாப்பத்திரம் I இல் ஒவ்வொரு விடையும் தெரிவு செய்யப்பட்டுள்ள விதம் (சதவீதத்தில்)**

வினா இலக்கம்	சரியான தெரிவு	தேர்ந்தெடுத்த விடைகளின் சதவீதம்			
		1	2	3	4
1	4	14%	33%	3%	<b>50%</b>
2	2	2%	<b>88%</b>	3%	7%
3	3	4%	2%	<b>91%</b>	3%
4	4	23%	8%	1%	<b>68%</b>
5	2	8%	<b>71%</b>	6%	15%
6	4	18%	42%	7%	<b>33%</b>
7	2	7%	<b>82%</b>	6%	5%
8	2	14%	<b>68%</b>	9%	9%
9	1	<b>68%</b>	11%	9%	12%
10	1	<b>77%</b>	11%	3%	9%
11	4	12%	8%	25%	<b>55%</b>
12	1	<b>83%</b>	9%	5%	3%
13	4	28%	12%	15%	<b>45%</b>
14	1	<b>83%</b>	10%	2%	5%
15	3	40%	13%	<b>40%</b>	7%
16	2	18%	<b>46%</b>	26%	10%
17	3	27%	23%	<b>28%</b>	22%
18	4	6%	3%	10%	<b>81%</b>
19	3	3%	3%	<b>90%</b>	4%
20	3	21%	24%	<b>38%</b>	17%
21	3	4%	5%	<b>85%</b>	6%
22	3	10%	9%	<b>59%</b>	22%
23	1	<b>76%</b>	2%	5%	17%
24	4	21%	6%	6%	<b>67%</b>
25	3	23%	21%	<b>49%</b>	7%
26	2	15%	<b>39%</b>	36%	10%
27	1	<b>65%</b>	9%	9%	17%
28	1	<b>73%</b>	15%	9%	3%
29	2	71%	<b>18%</b>	8%	3%
30	1	<b>63%</b>	4%	4%	29%
31	4	6%	42%	36%	<b>16%</b>
32	2	14%	<b>40%</b>	23%	23%
33	4	46%	10%	8%	<b>36%</b>
34	1	<b>27%</b>	39%	8%	26%
35	2	3%	<b>55%</b>	38%	4%
36	3	14%	7%	<b>72%</b>	7%
37	2	8%	<b>74%</b>	8%	10%
38	3	32%	25%	<b>28%</b>	15%
39	2	17%	<b>56%</b>	13%	14%
40	2	4%	<b>83%</b>	7%	6%

\* சரியான விடையைத் தெரிவு செய்துள்ள மாணவர்களின் சதவீதம் நிமுற்றிக் காட்டப்பட்டுள்ளது.

## 2.1.6 வினாப்பத்திரம் I இந்கு விடையளித்தல் தொடர்பான முழுமையான அவதாணிப்புகளும், முடிவுகளும், ஆலோசனைகளும்

- ★ சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும் பாடத்தின் முதலாவது வினாப்பத்திரம் பல்தேர்வு வினாக்கள் 40 இனைக் கொண்டுள்ளதுடன், சுகாதாரக் கல்வியோடு தொடர்புடைய 20 வினாக்களையும் உடனாட்கியுள்ளது. இங்கு ஆசிரியர் அறிவுரைப்பு வழிகாட்டியிலுள்ள 1-13 வரையிலான தேர்ச்சிகள் மதிப்பீட்டுக்கு உள்ளாகும் விதத்தில் வினாக்கள் தயாரிக்கப்பட்டுள்ளன. இவ்வினாப்பத்திரத்தில் சரியான தேர்வுகளைத் தெரிந்துள்ள விதத்தினை நோக்கும்போது மிக இலகுவான வினாவான 3ஆம் இலக்க வினாவுக்கு 91% ஆனோர் சரியான தேர்வைத் தெரிந்துள்ளதுடன் வினா இலக்கங்கள் 2,7,12,14,18,19,21,40 க்கு 80% ஆனோர் சரியான விடையைத் தெரிவு செய்துள்ளனர்.

எனினும் இவ்வினாப்பத்திரத்தின் 31ஆம் இலக்க வினா கடினமாகக் காணப்படுவதுடன் அதற்குச் சரியாக விடையளித்திருப்போர் 16% ஆகும். வினா இலக்கங்கள் 6,15,17,20,26,29,33,34 மற்றும் 38 ஆம் இலக்க வினாக்களையும் கடினமான வினாக்களாகக் கொள்ளலாம். இவற்றில் சரியான விடைகளைத் தெரிவு செய்தோர் விண்ணப்பதாரிகளில் 40% இலும் குறைவானோராகும்.

6 ஆவது வினாவுக்கான சரியான விடை 4 ஆவது தெரிவாகும். அதனை 33% ஆனோர் தெரிவுசெய்துள்ளதுடன் 2 ஆவது தெரிவை 42% ஆனோர் தெரிவுசெய்துள்ளனர். 1ஆவது தெரிவை 18% ஆனோர் தெரிந்துள்ளனர். இங்கு மாணவன் வினாவைச் சரியாக விளங்கிக்கொள்ளாததுடன் பார்த்தவுடனேயே சுகாதாரம் என்பதற்கான வரைவிலக்கணத்தைத் தெரிவுசெய்துள்ளார். எனவே உடல், உளம், சமூகம், ஆத்மீகம் என அவ்வொவொவாரு துறைக்குமான பண்புகளை வெவ்வேறாக அறிந்துகொள்வதற்கான சரியான விளக்கத்தினை மாணவருக்குப் பெற்றுக்கொடுப்பது மிக முக்கியமாகும்.

வினா இலக்கம் 15 இஞ்கான சரியான தெரிவு 3 ஆகும். இதனை 40% ஆனோர் தெரிவு செய்துள்ளனர். அதன் முதலாவது தெரிவையும் 40% ஆனோர் தெரிவு செய்துள்ளனர். இதனால் விளங்குவது யாதெனில் HIV/AIDS தொடர்பான சரியான விளக்கம் மாணவருக்கு இல்லை என்பதாகும். எனவே, நோய்க்கும் நோய்க்காரணிக்குமிடையிலான வேறுபாடு தொடர்பான விளக்கத்தினை மாணவருக்குப் பெற்றுக்கொடுக்க வேண்டும். 17 ஆவது வினாவுக்கான சரியான தெரிவு 3 ஆக இருக்கும் போது 28% ஆனோரே அதனைத் தெரிவு செய்துள்ளனர். அதேபோல் 1வது தேர்வை 27% ஆனோர் தெரிவு செய்துள்ளதுடன் 2ஆம் 3ஆம் தெரிவுகளை முறையே 23%, 22% ஆனோர் தெரிவுசெய்துள்ளனர். வாழ்க்கைத் தேர்ச்சிகள் தொடர்பான அறிவைச் செய்முறைச் செயற்பாடுகள் மூலம் வழங்குதலும் அவை தொடர்பான கலைச்சொற்களை வகுப்பறையில் விளக்குதலும் அவசியமாகும்.

26ஆவது வினாவுக்கான சரியான தெரிவு 2 ஆகும். அதனை 39% ஆனோர் தெரிவுசெய்துள்ளனர். பெரும்பாலானோரில் கொண்ணிலை தொடர்பான சரியான விளக்கமின்மை காணப்படுவதால் ஆரோக்கிய வாழ்வை மேற்கொள்வதற்காகக் கொண்ணிலைகளைக் கைக்கொள்ளும் வெவ்வேறு சந்தர்ப்பங்கள், அதன் நன்மைகள், மற்றும் சரியான கொண்ணிலைகளைக் கைக்கொள்ளாததால் ஏற்படும் தீங்குகள் என்பன தொடர்பாக வகுப்பறையிலும் பாடசாலையிலும் அவ்வாறான சந்தர்ப்பங்களுக்கான உதாரணங்களை எடுத்துக்காட்டி மாணவருக்குச் சரியான விளக்கத்தினைப் பெற்றுக்கொடுக்க ஆசிரியர் நடவடிக்கை எடுக்க வேண்டும்.

29ஆம் வினாவுக்கு 18% ஆனோர் சரியான தெரிவாக 2 வது இனைத் தெரிவு செய்துள்ளனர். எனினும் பெரும்பாலானோர் அதாவது 71 % ஆனோர் 1வது தெரிவைத் தெரிந்துள்ளனர். இவ்வினாவில் கொடுக்கப்பட்டுள்ள போட்டியாளர்களின் எண்ணிக்கைக்கு ஏற்பவும் அனுமதிக்கப்பட்ட பொது விதிமுறைகளுக்கு ஏற்பவும் எழியும் சந்தர்ப்பங்கள் 6 வழங்கப்படுதல் வேண்டும். எனினும் பெரும்பாலான மாணவர்கள் 3 சந்தர்ப்பங்கள் எனக்கறுப்பட்டுள்ள 1 ஆவதைத் தெரிவு செய்துள்ளனர். பாடசாலைகளில் நடைபெறும் இல்லங்களுக்கிடையிலான போட்டிகளிலும், கோட்டம் மற்றும் வலய மட்டப் போட்டிகளிலும் சௌகரியம் மற்றும் கால அவகாசம் என்பவற்றைக் கருத்திற்கொண்டு மூன்று சந்தர்ப்பங்கள் வழங்கப்படுகின்றன. அவ்வாறான சந்தர்ப்பங்களைக் கண்டதாலும் அனுபவித்ததாலும் அநேகமான மாணவர்கள் இத்தேர்வினைத் தெரிவு செய்திருக்கக் கூடும். எனவே உடற்காலவிப் பாடங்களிற் போன்றே போட்டிகளை நடாத்தும் சந்தர்ப்பங்களிலும் அனுமதிக்கப்பட்ட பொது விதிமுறைகள் தொடர்பாக மாணவரை அறிவுறுத்துவது அத்தியாவசியமாகும்.

31 ஆவது வினாவுக்கான சரியான விடை நான்கினைத் தெரிவு செய்த விகிதம் 16% ஆகும். 42% ஆனோர் 2ஆவது விடையினைத் தெரிவு செய்துள்ளனர். 36% ஆனோர் 3ஆவது விடையினைத் தெரிந்துள்ளனர். விளையாட்டுப் போட்டிகளின் போது பயன்படுத்தப்படும் உபகரணங்களைப் போன்றே விதிமுறைகள் படிநிய விளக்கமும் போதியளவு மாணவருக்கு இல்லாதிருப்பது இதற்கான காரணமாகும். எனவே மத்தியஸ்தம் வகித்தலையும் அதற்காக உபயோகிக்கும் உபகரணங்களையும் நேரடியாகக் கண்டு, அனுபவத்தைப் பெறவேண்டியது அவசியமாகும்.

33 ஆம் வினாவுக்கான சரியான விடை 4 இனை 36% ஆனார் தெரிவு செய்துள்ளனர். 46% ஆனார் 1ஆவது விடையைத் தெரிந்துள்ளனர். 34 ஆவது வினாவுக்கான சரியான தெரிவு 1இனை 27% ஆனார் தெரிவு செய்துள்ளனர். எனினும் 2 ஆவது விடையை 39% ஆனாரும் 4 ஆவது விடையை 26% உம் தெரிவு செய்துள்ளனர். இதனால் வெளிப்படுவது யாதெனில் 33, 34 ஆம் வினாக்களுக்கான சரியான விடைகளைத் தவறவிட்டுள்ளனர் என்பதாகும். இதற்கான காரணம் உடற்றுக்கைமைக் காரணிகளை மேலும் விருத்தியாக்குவதற்கான செயற்பாடுகள், உடற்றுக்கைமைக் காரணிகளை அளவிடுவதற்கான பரீட்சைகள் என்பன தொடர்பான போதியளவு விளக்கம் மாணவருக்கு இல்லையென்பதாக இருக்கலாம். எனவே செயமுறைச் செயற்பாடுகள் மூலம் உடற்றுக்கைமை விருத்திக்கான வேலைத்திட்டங்களில் மாணவரை ஈடுபடுத்திப் பரீட்சைகள், அளவீடுகள் செய்யும் விதம் தொடர்பான அனுபவத்தினைப் பெற்றுக்கொடுக்க வேண்டும்.

38 வது வினாவுக்கான சரியான விடையாக 3வது விடையை 28% ஆனார் தெரிவுசெய்த அதேவேளை 1ஆவது விடையை 32% ஆனார் தெரிவு செய்துள்ளனர். விளையாட்டு உயிறியற் பொறுப்பில் தொடர்புள்ள நெம்புகோல்கள் பற்றிய போதியளவு விளக்கமில்லாமை இதன்மூலம் தெரிகின்றது. விளையாட்டுச் செயற்பாடுகளினுடாக உதாரணங்களைக் காட்டி நெம்புகோல் தொடர்பான விளக்கத்தினைப் பெற்றுக்கொடுக்க வேண்டும்.

மேற்படி அவதானிப்புகள் மூலம் பின்வரும் முடிவுகளுக்கு வரலாம்.

வகுப்பறையினுள் பெரும்பாலான ஆசிரியர்கள் சுகாதாரப் பாடம் தொடர்பான பகுதிகளைக் கற்பிப்பதிலேயே கூடிய கவனம் செலுத்துகின்றனர். அதேபோல் வேறு பாடங்கள் மற்றும் பல்வேறு ஊடகங்களினுடாக சுகாதார அறிவு விருத்தியாக்கப்படுகின்றது. எனினும் உடற்கல்விப் பாடத்தின் செயன்முறைச் செயற்பாட்டுப் பகுதிகளைச் செயற்படுத்துவது தொடர்பில் ஆசிரியர்கள் குறைந்தளவு கவனங்களை வெளிவாகின்றது.

எனவே உரிய பாடவேளைகளிலும், மேலதிக நேரங்களை ஒதுக்கிச் சந்தர்ப்பங்களை ஏற்படுத்திக்கொண்டு செய்முறைச் செயற்பாட்டுக்குரிய பகுதிகள் தொடர்பான திறன்களை மாணவருள் விருத்தியாக்குவது மிக முக்கியமாகும்.

## 2.2 வினாப்பத்திரம் II உம் அதற்கு விடையளிக்கப்பட்டமை தொடர்பான தகவல்களும்

### 2.2.1 வினாப்பத்திரம் II இன் கட்டமைப்பு

நேரம் 02 மணித்தியாலங்கள்.	மொத்தம் 60 புள்ளிகள்
* வினாப்பத்திரம் II இல், பத்து உபபிரிவுகளைக் கொண்ட முதலாவது வினா கட்டாய வினாவாகும்.	
	ஒவ்வொரு சரியான விடைக்கும் 02 புள்ளிகள் வீதம் 20 புள்ளிகள் வழங்கப்படும்.
* வினாப்பத்திரம் II இன் ஏனைய கட்டமைப்பு வினாக்கள் பகுதி I, பகுதி II என இரு பகுதிகளைக் கொண்டுள்ளது.	
	பகுதி I இற்கான வினாக்கள் சுகாதாரம் சார்பான தேர்ச்சிகளை உள்ளடக்கியவாறு தயாரிக்கப்பட்டுள்ளதுடன், அதில் இரண்டு வினாக்களுக்கு விடையளிக்க வேண்டியதுடன் பகுதி II உடற்கல்வி சார்பான தேர்ச்சிகளை உள்ளடக்கியவாறு தயாரிக்கப்பட்டுள்ளதுடன் அதில் இரண்டு வினாக்களுக்கு விடையளிக்க வேண்டியுள்ளது. ஒரு வினாவுக்கான சரியான விடைக்கு 10 புள்ளிகள் வீதம் 4 வினாக்களுக்குமான புள்ளிகள் 40 ஆகும்.
வினாப்பத்திரம் II இற்கான மொத்தப் புள்ளிகள்	= 20 + 40 60 புள்ளிகள்

**2.2.2 வினாப்பத்திரம் II** இன் எதிர்பார்க்கப்பட்ட விடைகள், புள்ளி வழங்கும் திட்டம், விடையளித்தல் தொடர்பான அவதானிப்புகளும் முடிவுகளும்

- ★ வினாப்பத்திற்கு II இற்கு விடையளிக்கப்பட்டமை தொடர்பான வரைபடம் 2, 3, 4.1, 4.2, 4.3 என்பவற்றின் அடிப்படையில் இது தயாரிக்கப்பட்டுள்ளது.

வினா இலக்கம் 01

**1 ஆம் வினாவிற்கான எதிர்பார்க்கை :** சுகாதாரப் பழக்கங்களைக் கடைப்பிடித்து ஆரோக்கியமான வாழ்க்கையை அமைத்துக் கொள்ளவர்.

- எமது பாடசாலையில் நடாத்தப்பட்ட ‘சுகாதார தினம்’ அன்று நல்ல வாழ்க்கைக் கோவத்தைப் பின்பற்றுவதனால் பாலியல் தொற்றுநோய்கள் (sexually transmitted) மற்றும் நீரிழிவு போன்ற தொற்றா நோய்கள் (non communicable disease) தொற்றுதலை மேலும் குறைத்துக் கொள்ள முடியுமென வைத்திய அதிகாரி விளக்கமளித்தார். உணவின் போசாக்கிற்குப் பாதிப்பாக அமைகின்ற போக்குவரத்து உட்பட நான்கு சந்தர்ப்பங்கள் பற்றி போசாக்கு நிபுணர் விளக்கிக் கூறினார். பாலியல் துஷ்பிரயோகங்களைத் (sexual abuse) தவிர்த்து நடந்து கொள்ளப் பின்பற்ற வேண்டிய நடைமுறைகளைப் பற்றி சமூகவியலாளர் விவரித்தார்.

மாலையில் சில மாணவர்கள் வொலிபோல் விளையாட்டில் பங்குபற்றினர். மற்றும் சிலர் பொழுதுபோக்கு விளையாட்டுகளில் (recreation games) ஈடுபட்டனர். விளையாட்டுத் திடலில் மாலையில் நடாத்தப்பட்ட பாசறைத் தீக்குவியல் (Camp fire) நிகழ்ச்சியில் பங்குபற்றியதன் பின்னர் சகல மாணவர்களும் மகிழ்ச்சியாகக் கலைந்து சென்றனர்.

  - (i) இந் நிகழ்வில் விவரிக்கப்பட்ட தொற்றாத நோய்க்கு மேலதிகமாக வேறு தொற்றாத நோய்கள் இரண்டை எழுதுக.
  - (ii) வைத்திய அதிகாரி குறிப்பிட்டபடி பின்வரும் நோய்களைத் தவிர்த்துக்கொள்வதற்குப் பின்பற்ற வேண்டிய நல் வாழ்க்கைப் பழக்கம் ஒன்று வீதம் எழுதுக.

(அ) தொற்றாத நோய்	(ஆ) பாலியல் மூலம் கடத்தப்படும் நோய்கள்
------------------	--

  - (iii) போசாக்கு நிபுணரினால் கூறப்பட்ட விடயம் தவிர்ந்த உணவின் போசாக்கிற்குப் பங்கம் விளைவிக்கின்ற வேறு இரண்டு சந்தர்ப்பங்களைக் குறிப்பிடுக.
  - (iv) பாலியல் துஷ்பிரயோகங்களைத் தவிர்த்துக் கொள்வதற்கு சமூகவியலாளர் எடுத்துக் காட்டியபடி நீர் பின்பற்ற வேண்டிய செயன்முறைகள் இரண்டை எழுதுக.
  - (v) இந் நிகழ்வில் குறிப்பிடுகின்ற நிகழ்ச்சி நிரவின் ஒழுங்கிற்கேற்ப இப்பருவத்தைச் சேர்ந்த மாணவர்களிடம் விருத்தியறும் சமூகத் திறன்கள் இரண்டை எழுதுக.
  - (vi) இம் மாணவர்கள் பங்குபற்றிய ஒழுங்கமைக்கப்பட்ட விளையாட்டைத் தவிர்ந்த வேறு ஒழுங்கமைக்கப்பட்ட விளையாட்டுகள் இரண்டை எழுதுக.
  - (vii) மாணவர் ஈடுபட்ட பொழுதுபோக்கு விளையாட்டுகளின் இரண்டு பொது இயல்புகளைக் குறிப்பிடுக.
  - (viii) பொழுதுபோக்கு விளையாட்டுகளில் பங்குபற்றிவதனால் குறித்த மாணவர்களிடம் வளர்ச்சியறும் உளத் தேவை ஒன்றையும் உட்டற்றேவை ஒன்றையும் எழுதுக.
  - (ix) வெளிக்களச் செயற்பாட்டு வகையைச் சார்ந்த ஒரு செயற்பாட்டிற்கு நிகழ்வின் அடிப்படையில் உதாரணம் ஒன்றைக் குறிப்பிடுக.
  - (x) பாசறைத் தீக்குவியல் காட்சியை ஒழுங்கமைக்கும்போது குறித்த மாணவர்களினால் கவனம் செலுத்தப்பட வேண்டிய இரண்டு விடயங்களைச் சுருக்கமாக எழுதுக. (02 x 10 = 20 பள்ளிகள்)

- (1) (i) • உயர் குருதி அழக்கம் / தாழ் குருதி அழக்கம்

• புற்று நோய்கள்

• இதய நோய்கள்

• காக்கைவலி

• பாரிசவாதம்

• ஒஸ்ரியோபோரோசிஸ்

• அதிக உடற்பருமன்

•

(1 x 2 = 02 പണ്ണികൾ)

- (ii) (அ) • போசணைமிக்க உணவுகளை உட்கொள்ளல்
- தினமும் உடற்பயிற்சி செய்தல்.
  - கொழுப்பு, உப்பு, சீனி அதிகமுள்ள உணவுகளைக் குறைத்தல்
  - உடனடி உணவுகளையும் (Instant food), தரம் குறந்த உணவுகளையும் (Jung food) தவித்துக் கொள்ளல்.
  - மன அழுத்தத்தைக் குறைத்தல்
  - சிறந்த வாழ்க்கைக் கோலத்தைப் பேணுதல்.
  - ஒப்பும், நித்திரையும்.
  - சிறந்த பொழுதுபோக்குகளைப் பின்பற்றல்.
  - .....

(1 x 1 = 01 புள்ளி)

(ஆ)

- திருமணத்திற்கு முன் பாலியல் தொடர்பைத் தவிர்த்தல்.
- திருமணத்திற்கு பின் ஒருவருக்கு ஒருத்தி என்ற பரஸ்பர நம்பிக்கையுடனிருத்தல்
- பிழையான பாலியல் தொடர்பைத் தவிர்த்தல்.
- நாளத்தினுடைக் கூடலினுள் போதைப்பொருள் உள்ளெடுப்பதைத் தவிர்த்தல்.
- பாலியல் தொடர்பான விழிப்புணர்வையைப் பெற்றுக் கொள்ளல்.
- சுகாதாரத்திலும், ஆழோக்கியத்திலும் கவனமெடுத்தல்.
- .....

(1 x 1 = 01 புள்ளி)

- (iii)     • உற்பத்தியின் போது
- களஞ்சியப்படுத்தலின் போது
  - நுகர்வின்போது

(1 x 2 = 02 புள்ளிகள்)

- (iv)     • தனிமையில் வெளியில் செல்வதைத் தவிர்த்தல்.
- அறிமுகமில்லாதவருடன் உரையாடுவதைத் தவிர்த்தல்.
  - அறிமுகமில்லாதவர் தொட்டுப்போச இடமளித்தல் கூடாது.
  - சமயோசிதமான முறையில் நடந்து கொள்ள வேண்டும்.
  - பெற்றோர் அல்லது பாதுகாவலருடன் மட்டும் வெளியில் செல்லல்.
  - தேவையற்ற தொடர்பு ஏற்படுவதைத் தவிர்த்தல்.
  - .....

(1 x 2 = 02 புள்ளிகள்)

- (v)     • குழுவாகச் செயற்படும் திறன்
- ஏனையோரை மதித்து நடக்கும் திறன்.
  - ஏனையோரின் கருத்துக்களுக்கு மதிப்பளித்தல்.
  - குழு மனப்பாங்குடன் ஒற்றுமையாகச் செயற்படுதல்
  - பொதுத் தீர்மானங்களுக்கு உடன்படல்.
  - தலைமைத்துவத்திற்குக் கட்டுப்படுதல்.
  - .....

(1 x 2 = 02 புள்ளிகள்)

- (vi)     ● வலைப்பந்தாட்டம்     ● ஹோக்கி                             ● எறிபந்து                             ● ஜிம்னாஸ்டிக்  
 ● காற்பந்து                         ● பூப்பந்தாட்டம்                     ● சதுரங்கம்                             ● நீச்சல்  
 ● கிளிக்கட்                             ● மேசைப்பந்து                             ● தாம்   ● கூடைப்பந்தாட்டம்  
 ● துடுப்பாட்டம்                     ● கரம்   ● கபடி   ● .....

(1 x 2 = 02 புள்ளிகள்)

- (vii) ● தமக்கேற்றாறு சட்டதிட்டங்களை ஏற்படுத்திக் கொள்ளல்.

● வளங்களுக்கேற்ப விலையாட்டை உருவாக்குதல்.

● நேரத்திற்கேற்ப விலையாட்டை ஒழுங்கமைத்தல்.

● தனியாக அல்லது குழுவாக விலையாடக்கூடியவாறு ஒழுங்கமைத்தல்.

● வீரரின் எண்ணிக்கைக்கேற்ப விலையாட்டை ஒழுங்கமைத்தல்.

● .....

(1 x 2 = 02 പുണ്ണികൾ)

- (viii) உளவுத்தேவகள்

  - மகிழ்ச்சி
  - திருப்தியடைதல்
  - மன அழுத்தம் குறையும்
  - வெற்றி, தோல்விகளைத் தாங்கும் மனப்பான்மை ஏற்படும்.
  - பொறுமை
  - .....

ഉട്ടന്തേരവകൾ

- சுவாசச் செய்ப்பாடு சீராக நடைபெறும்
  - தலைசநார்கள் விருத்தியடையும்
  - சரியான கொண்ணிலைகள் ஏற்படும்
  - உடற்றுக்கமை விருத்தியடையும்.
  - நோய்களிலிருந்து பாதுகாப்புக் கிடைக்கும்.

(1 x 2 = 02 പുണ്ണികൾ)

- (ix) പാചക്കൈത് തീക്കുവിയൽ (Camp Fire)

(02 പുണ്ണികൾ)

- (x) ● நடைபெறும் இடத்தின் உரிமையாளரின் அனுமதியைப் பெறுதல்.

● கட்டிடங்கள், குடியிருப்புக்கள் இருப்பின் அங்கு வசிப்போருக்கு அறிவித்தல்.

● தேவையான பொருட்களைச் சேகரித்தல்.

● நேரத்தைத் திட்டமிடல்.

● நிகழ்ச்சி நிரலைத் தயாரித்துக் கொள்ளல்.

● பெறுமதியான ஏரிபொருட்களைப் பயன்படுத்துவதைத் தவிர்த்தல்.

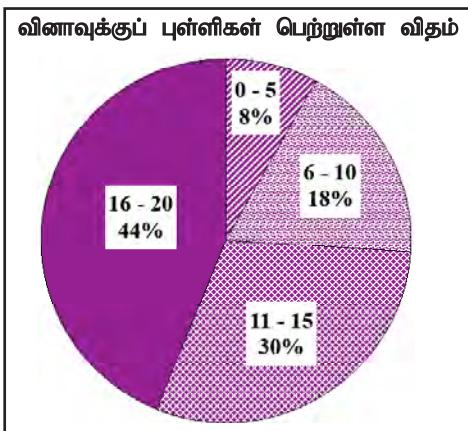
● உபிரினங்கள் மற்றும் ஊர்வன பாதிக்கப்படாதவாறு பார்த்துக் கொள்ளல்.

● விபத்துக்கள் ஏற்படாதவாறு எச்சரிக்கையாய் இருத்தல்.

● .....

(1 x 2 = 02 புள்ளிகள்)

## 1 வது வினாவுக்கு விடையளித்தல் தொடர்பான அவதானிப்புக்களும் முடிவுகளும் ஆலோசனைகளும்



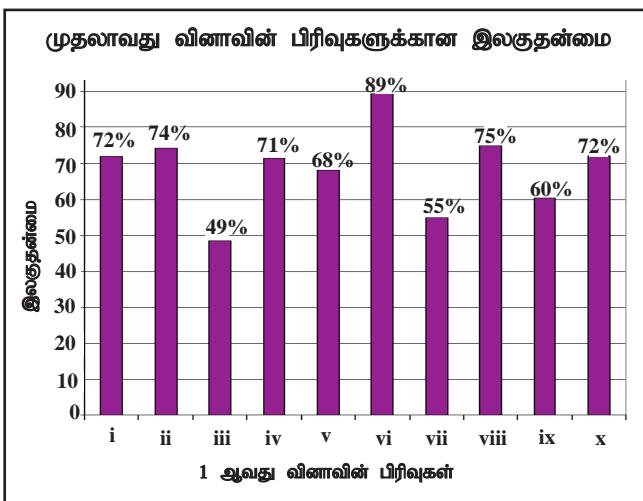
இவ்வினா கட்டாய வினாவாவதோடு, அனைத்து பரீட்சார்த்திகளும் இவ்வினாவை தேர்ந்தெடுத்துள்ளனர்.

இதற்கான புள்ளிகள் 20 ஆகும்.

இதில்,

- 0 - 5 புள்ளி வகுப்பாயிடையில் 8%
- 6 - 10 புள்ளி வகுப்பாயிடையில் 18%
- 11 - 15 புள்ளி வகுப்பாயிடையில் 30%
- 16 - 20 புள்ளி வகுப்பாயிடையில் 44%

ஆனவர்கள் புள்ளிகளைப் பெற்றுள்ளனர்.



இவ்வினா 10 உபபிரிவுகளைக் கொண்டுள்ளதோடு, அவ்வளைத்து உபபிரிவுகளினதும் இலகுதன்மை 45% ஜி விடவும் அதிகமாகும். இலகுதன்மை குறைந்த உபபிரிவு (iii) பிரிவாகும். அதன் இலகுதன்மை 49% ஆகும். (iv) பிரிவு கடிய இலகுதன்மை கொண்டுள்ளதுடன் அதன் இலகுதன்மை 89% ஆகும்.

பொதுவாக நோக்குமிடத்து 11-20 இடையில் புள்ளிகள் பெற்ற விதம் 74% ஆகும். எனவே இவ்வினாவினுடோக எதிர்பார்த்த தேர்ச்சிகள் தொடர்பான சாதனை மிகத் திருப்தியான நிலையில் காணப்படுகின்றது. இந்நிலையைத் தொடர்ந்தும் பேணுவது எதிர்பார்க்கப்படுகின்றது.

## பகுதி I

வினா இலக்கம் 02

**2 ஆம் வினாவிற்கான எதிர்பார்க்கை :** ஆரோக்கியமான வாழ்க்கைக்குத் தேவையான உணவுப் பழக்கங்களை அறிந்து வெயற்படுவர்.

(இரண்டு வினாக்களுக்கு மாத்திரம் விடை எழுதுக.)

2. இடைவேளை நேரத்தில் வசூலிப்பின் ஏனைய மாணவர்கள் விளையாடியபோது பருத்த உடலைக் கொண்ட ஜக்கும் மெலிந்த வெளிறிய தோற்றத்தையுடைய ஜேனும் தனியாக ஒதுங்கி அமர்ந்திருந்தனர்.

(i) ஜக் இனதும் ஜேன் இனதும் போசாக்கு நிலைகள் பற்றி முறையே எழுதுக. (02 புள்ளிகள்)

(ii) நீர் மேலே குறிப்பிட்ட போசாக்கு நிலையிலிருந்து ஜக்கை மீட்பதற்கான உங்கள் அறிவுரைகள் மூன்றைக் குறிப்பிடுக. (03 புள்ளிகள்)

(iii) (அ) நீர் குறிப்பிட்ட போசாக்கு நிலைக்கு ஜேன் ஆளாகியமைக்கான காரணத்தைச் சுருக்கமாக விளக்குக. (02 புள்ளிகள்)

(ஆ) போசனைக் கூறுகள் பற்றி கவனம் செலுத்தி ஜேனின் உணவு வேலைகள் எவ்வாறு அமைய வேண்டும் எனச் சுருக்கமாக விளக்குக. (03 புள்ளிகள்)

- (2)(i) • ஜக் - அதியூட்டம் / மிகையூட்டம் / அதிகநிறை  
• ஜேக் - குறையூட்டம் / நுண்ணூட்டம் / மற்றபோசனை (1 x 2 = 02 புள்ளிகள்)

- (ii) • தேவைக்கு அதிகமாக அடிக்கடி உணவு உண்பதைத் தவிர்த்தல்.  
• தினமும் முறையாக உடற்பயிற்சி செய்தல்.  
• சமபல உணவுகளை உட்கொள்ளல்.  
• உடனடி உணவு (Instant food), தரம் குறந்த உணவுகள் (Juk food) அதிகம் உட்கொள்வதைத் தவிர்த்தல்.  
• கீனி, உப்பு மற்றும் கொழுப்புணவுகள் உட்கொள்வதை மட்டுப்படுத்தல்.  
• இயற்றுவரை புதியகாப்கறி, பழங்கள் போன்றவற்றை உணவில் சேர்த்துக் கொள்ளல்.  
• விளையாட்டுக்களில் ஈடுபடல்.  
• ..... (1 x 3 = 03 புள்ளி)

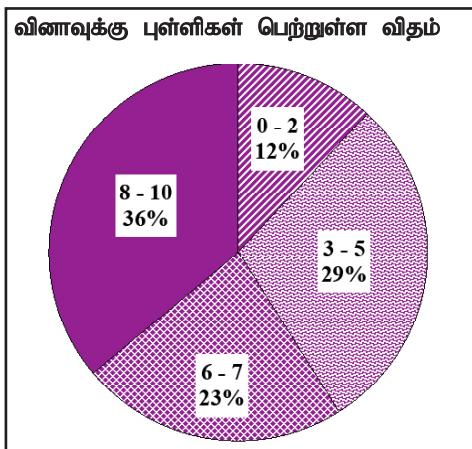
- (iii) (அ) • பிழையான உணவுத் தெரிவுகள்.  
• போதியாவு ஓய்வும், நித்திரையும் இன்மை.  
• தினமும் முறையாக உடற்பயிற்சி செய்யாமை.  
• பூரண ஆரோக்கியம் பற்றிய தெளிவின்மை  
• ..... (1 x 2 = 02 புள்ளி)

(ஆ) காபோவைத்தேர்ந்து, புரதம், இலிப்பிட்டுக்கள், விழுப்பிள்ளைகள், கனியுப்புக்கள், நார்பொருட்கள் அடங்கிய உணவுகளை அளவுக்கேற்ப உட்கொள்ளுதல்.

- 5 போசனைக் கூறுகள் எழுதியிருந்தால் 3 புள்ளிகள்
- 4/3 போசனைக் கூறுகள் எழுதியிருந்தால் 2 புள்ளிகள்
- 2/1 போசனைக் கூறுகள் எழுதியிருந்தால் 1 புள்ளி
- சமபல உணவு உட்கொள்ள வேண்டும் என எழுதியிருந்தால் 1 புள்ளி

(மொத்தப் புள்ளிகள்  $2 + 3 + 2 + 3 = 10$ )

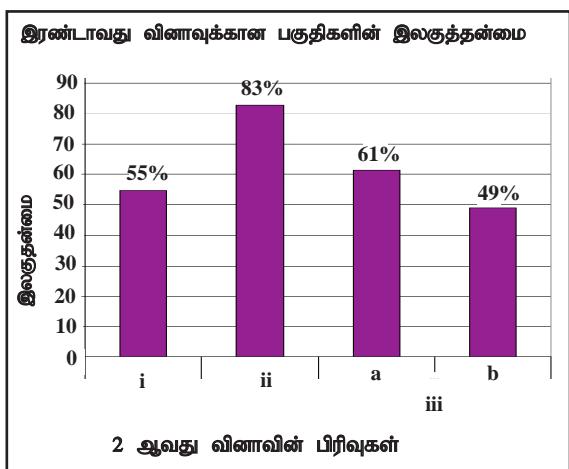
## 2 வது வினாவுக்கு விடையளித்தல் தொடர்பான அவதானிப்புக்களும் முடிவுகளும் ஆலோசனைகளும்



இரண்டாம் வினாவினை 83% ஆணோரே தேர்ந்தெடுத்துள்ளனர். இதில்,

- 0 - 2 புள்ளி வகுப்பாயிடையில் 12%
- 3 - 5 புள்ளி வகுப்பாயிடையில் 29%
- 6 - 7 புள்ளி வகுப்பாயிடையில் 23%
- 8 - 10 புள்ளி வகுப்பாயிடையில் 36%

ஆனவர்கள் புள்ளிகளைப் பெற்றுள்ளனர்.



இந்த வினா 4 உபபிரிவுகளைக் கொண்டுள்ளதோடு, அவற்றுள் இலகுத்தன்மை கூடுதலான பிரிவு (ii) ஆவதோடு அதன் இலகுத்தன்மை 83% ஆகும். இலகுத்தன்மை குறைந்த உபபிரிவாக (iii)(b) உள்ளதுடன் அதன் இலகுத்தன்மை 49% ஆகும்.

பொதுவாக நோக்குமிடத்து இவ்வினாவுக்கு 6-10 வரை பெற்ற புள்ளிகளின் சதவீதம் 59% ஆகும். எனவே இவ்வினாவினுடாக எதிர்பார்த்த நோக்கம் மகிழ்ச்சியடையக் கூடிய விதத்தில் நிறைவேற்றியுள்ளதென்ற முடிவுக்கு வரலாம். எனினும் (i) பிரிவு, (iii) ம் பிரிவின் “ஆ” பகுதி ஆகியவைக்குரிய விடயப்பகுதியான ஊட்டக்குறைபாடு காரணமாக ஏற்படும் தீய விளைவுகள் மற்றும் சமநிலையுணவில் அடங்க வேண்டிய பகுதிகள் தொடர்பில் தொடர்ந்தும் அறிவுப்பட்டப்படல் வேண்டும்.

### வினா இலக்கம் 03

**3 ஆயும் வினாவிற்கான எதிர்பார்க்கை : சுகாதார மேம்பாடுடைய பாடசாலையை அமைத்துக் கொள்ள தேவையான விடயங்களை அறிந்து கொள்வார்.**

3. நாமல்கம விதத்தியாலயத்தின் சுற்றாடல் அழகானதும் சுத்தமானதும் ஆகும். “பாடசாலையில் பொலித்தீன் பாவனை தடைசெய்யப்பட்டுள்ளது”, “தினமும் உடற்பயிற்சி செய்யுங்கள்”. இது பாடசாலையில் கட்டாயம் நடைமுறைப்படுத்த வேண்டிய பணிகள் பற்றிய அறிவிறுத்தல்களாகும். எல்லா வகுப்புகளிலும் ஆசிரியர் கள் மாணவர் களுடன் கல்விச்செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுகின்றனர். பெற்றோர் பாடசாலையைச் சுத்தப்படுத்துகின்றனர். சுகாதார அதிகாரிகள் ஆரம்பப் பிரிவில் பாடசாலை மருத்துவச் சோதனைகளை நடாத்துகின்றனர். பாடசாலை முடிவடைந்த பின்னர் பின்னைகள் விளையாட்டு விழாவிற்காக உடற்பயிற்சி நிகழ்ச்சிகள். பாண்ட் வாத்தியம், நூனம் மற்றும் விளையாட்டுப் பயிற்சிகளில் ஈடுபடுகின்றனர். பாடசாலைச் சமூகம் ஊர் மக்களுடன் சேர்ந்து மாணவர்களுக்கு உதவுகின்றது.

(i) சுகாதாரம் தொடர்பாகக் கவனஞ்செலுத்துகின்ற இதுபோன்ற பாடசாலையை நீர் எவ்வாறு அழைப்பார் ?  
(02 புள்ளிகள்)

(ii) நாமல்கம பாடசாலை நீங்கள் குறிப்பிட்ட பாடசாலை வகையில் அடங்குவதற்காக உள்ளடக்கியுள்ள ஐந்து துறைகளையும் குறிப்பிடுக.  
(03 புள்ளிகள்)

(iii) பின்வரும் அட்டவணையை உங்கள் விடைத்தாளில் பிரதிசெய்து கொள்க. நீங்கள் குறிப்பிட்ட ஒவ்வொரு துறைக்கும் ஒவ்வொர் உதாரணம் வீதம் மேற்படி விவரங்களிலிருந்து தெரிந்து, அக்குறிப்பின் பொருத்தமான இடங்களில் எழுதுக.

துறை	உதாரணம்
1. ....	.....
2. ....	.....
3. ....	.....
4. ....	.....
5. ....	.....

(05 புள்ளிகள்)

- (3) (i) சுகாதார மேம்பாடுடைய பாடசாலை  
 (ii) • தேவையான கொள்கைகளை உருவாக்குதல்.  
 • ஒத்துழைப்புடன் கூடிய சூழலை உருவாக்குதல்.  
 • தனிநபர் திறன்கள், ஆற்றல்களை விருத்தி செய்தல்.  
 • சமூகப் பங்களிப்பினைப் பெறுதல்.  
 • வெவ்வேறு சேவைகளை பொருத்தமான வகையில் அமைத்துக் கொள்ளல்.

5 எழுதியிருந்தால் 3 புள்ளிகள்

4/3 எழுதியிருந்தால் 2 புள்ளிகள்

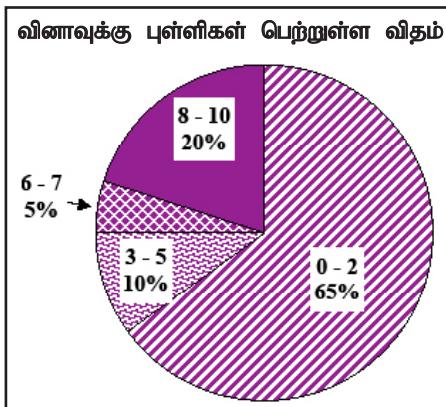
2/1 எழுதியிருந்தால் 1 புள்ளி

(iii)

இல	துறை	உதாரணம்
01	தேவையான கொள்கைகளை உருவாக்குதல்	பாடசாலையில் பொலித்தீன் பாவனை தடைசெய்யப்பட்டுள்ளது, “தினமும் உடற்பயிற்சி செய்யுங்கள்”
02	ஒத்துழைப்புடன் கூடிய சூழலை உருவாக்குதல்	பெற்றோர்கள், ஊர்மக்கள், மாணவர்கள், ஆசிரியர்கள், அதிகாரிகள் ஒன்றாகச் சேர்ந்து செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுகின்றனர்.
03	தனிநபர் திறன்கள், ஆற்றல்களை விருத்தி செய்தல்	ஆசிரியர்கள் மாணவர்களுடன் கல்விச்செயற்பாடுகளிலும் உடற்பயிற்சி, பாண்ட் வாத்தியம், விளையாட்டுக்கள் ஆகியவற்றில் ஈடுபடுதல்
04	சமூகப் பங்களிப்பினை உறுதிப்படுத்தல்	பெற்றோர்கள் பாடசாலையைச் சுத்தப்படுத்துகின்றனர், விளையாட்டு விழாவிற்கும், ஏனைய செயற்பாடுகளுக்கும் உதவுகின்றனர்.
05	வெவ்வேறு சேவைகளைப் பொருத்தமான வகையில் அமைத்துக் கொள்ளல்	பாடசாலை மருத்துவச் சேவை

(1 x 5 = 05 புள்ளிகள்)  
(மொத்தப் புள்ளிகள் 2 + 3 + 5 = 10)

## 3வது வினாவுக்கு விடையளித்தல் தொடர்பான அவதானிப்புக்களும் முடிவுகளும் ஆலோசனைகளும்

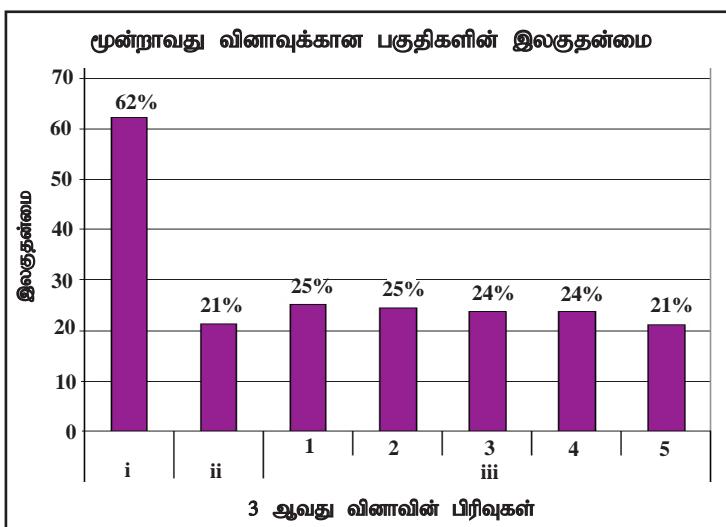


பர்சர்த்திகளுள் குறைவான எண்ணிக்கையானோர் II ஆம் பத்திரத்தின் இவ்வினாவினை தேர்ந்தெடுத்துள்ளனர். அது 37% ஆகும். இதற்குரிய புள்ளிகள் 10 ஆகும்.

இதில்,

- 0 - 2 புள்ளி வகுப்பாயிடையில் 67%
- 3 - 5 புள்ளி வகுப்பாயிடையில் 25%
- 6 - 7 புள்ளி வகுப்பாயிடையில் 5%
- 8 - 10 புள்ளி வகுப்பாயிடையில் 20%

ஆனவர்கள் புள்ளிகளைப் பெற்றுள்ளனர்.



இந்த வினா 7 உபபிரிவுகளைக் கொண்டுள்ளதோடு, அவற்றுள் பிரிவு (i) இன் இலகுதன்மை 62% ஆகும். ஏனைய அனைத்து உபபிரிவுகளினதும் இலகுதன்மைகளும் 25% அல்லது அதற்கும் குறைவாகும்.

இவ்வினாவுக்கு 0 - 5 வரை புள்ளிகள் பெற்ற விகிதாசாரம் 75% ஆகும். எனவே இவ்வினாவினுராடாக எதிர்பார்த்த நோக்கம் நிறைவேற்றவில்லையென்பது தெளிவு. இவ்வினாவின் முதற்பகுதி இலகுநிலையில் கூடிய பெறுமானம் பெற்ற போதிலும் ஏனைய எல்லாப் பகுதிகளும் இலகுதன்மையில் குறைந்த பெறுமானத்தையே பெற்றுள்ளன. சுகாதார மேம்பாடுடைய பாடசாலை பற்றி எல்லோருக்கும் போதியளவு அடிப்படை விளக்கமிருந்த போதிலும் அதன் அங்கங்கள் அல்லது துறைகள் பற்றிய சரியான விளக்கம் இல்லாதது தென்படுகின்றது. இதனைத் தவிர்த்து கொள்வதற்காக வகுப்பறைக் காற்பித்தல் செய்யபாடுகளின் போது சுகாதார மேம்பாடுடைய பாடசாலையை அம்சங்கள் பற்றிய விளக்கத்தினைக் கொடுக்க வேண்டும். தற்போது சுகாதார மேம்பாட்டுச் செயலமர்வுகளுக்கூடாகச் சுகாதார சங்கங்கங்களை அமைத்துத் தமது பாடசாலையைச் சுகாதார மேம்பாடுடைய பாடசாலையாக மாற்றுவதற்கு அறிவுறுத்தல்கள் வழங்கப்பட்டுள்ளன. எனவே பாடசாலை மாணவர்களின் பங்களிப்புடன் தமது பாடசாலையைச் சுகாதார மேம்பாடுடைய பாடசாலையாக மாற்ற மாணவரை வழிப்படுத்துதல் வேண்டும்.

## வினா இலக்கம் 04

**4 ஆம் வினாவிற்கான எதிர்பார்க்கை :** சவால்களுக்கு முகங்கொடுத்து வாழ்க்கையை வெற்றி கொள்ள பழகிக் கொள்வார்.

4. பின்வரும் சவால்களை வெற்றிகொள்ள நீர் செயற்படும் விதத்தைச் சுருக்கமாகக் குறிப்பிடுக.
- (i) காலில் சுருக்கு ஏற்பட்ட (sprain) காற்பந்தாட்ட வீரர் ஒருவர் முதலுதவி பெறுவதற்காக உம்மிடம் வருகின்றார்.
  - (ii) உமது நண்பர் ஒருவரின் கையடக்கத் தொலைபேசிக்கு அறிமுகமில்லாத ஒருவரிடமிருந்து அடிக்கடி தொலைபேசி அழைப்புக்கள் வருவதாக உம்மிடம் கூறுகின்றார்.
  - (iii) டெங்கு நோய் பற்றி பரீட்சிப்பதற்காக பொதுச் சுகதார பரிசோதகர் (PHI) உங்கள் வீட்டுக்கு வருகின்றார்.
  - (iv) உங்கள் பிறந்த நாள் விழாவின்போது மதுபானமும் சிகரட்டும் வழங்கப்பட்டால்தான் நாம் பெருமகிழச்சி அடையாலாம் எனச் சில நண்பர்கள் கூறுகின்றனர்.
  - (v) உங்கள் வீட்டுக்கு வந்த ஒரு விற்பனைப் பிரதிநிதி புதிதாக உற்பத்தி செய்த, சக்தியளிக்கும், தரத்தில் சிறந்த பானம் என அறிமுகம் செய்து பானப்போத்தல் ஒன்றை வாங்குமாறு உங்களைக் கட்டாயப் படுத்துகின்றார்.

- (4) (i) R - பாதிக்கப்பட்ட காலை ஓய்வில் வைத்திருத்தல்.  
I - பாதிக்கப்பட்ட இடத்தைச் சுற்றி ஜீஸ் வைத்தல்.  
C - அழுத்தம் கொடுத்தல்.  
E - பாதிக்கப்பட்ட பகுதியை உயர்த்தி வைத்தல்.

இவ்வொழுங்கு முறையில் எழுதப்பட்டிருந்தால் - 02 புள்ளிகள்  
RICE முறையில் முதலுதவி அளித்தல் என எழுதியிருந்தால் - 01 புள்ளி

(1 x 2 = 02 புள்ளிகள்)

- (ii) அவசியமின்றி கையடக்கத் தொலைபேசி பாவிப்பதைத் தவிர்த்தல், பெற்றோர் அல்லது பாதுகாவலரிடம் இது பற்றி அறிவித்தல், குறித்த இலக்கத்தில் இருந்து வரும் அழைப்புக்களை நிராகரித்தல், தொடர்ந்து அழைப்புவருமிடத்து பொலிசாருக்கு அறிவித்து ஆலோசனை பெறுதல், sim card யை முடியுமானவரை மாற்றுதல்.

(02 புள்ளிகள்)

- (iii) பொது சுகதார பரிசோதகரை அன்புடன் வரவேற்று வீட்டையும் சுற்றுப்புறச் சூழலையும் பார்வையிட அனுமதித்து அவரது கருத்துக்களைச் செவிமுடுத்து அதற்கு இனங்க செயற்படுவதாகக் கூறி அவருக்கு நன்றி கூறுதல். இதன் மூலம் டெங்கு நோயில் இருந்து பாதுகாப்பு பெறலாம்.

(02 புள்ளிகள்)

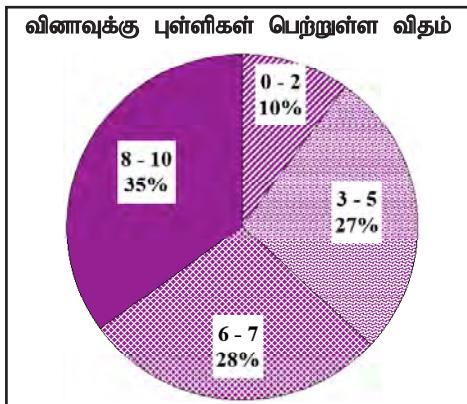
- (iv) இக்கருத்தை நிராகரித்து கல்விக்கு முக்கியத்துவம் கொடுக்க வேண்டும். என்பதனையும் இதனைப்பாவிப்பதன் மூலம் இதயநோய், சுவாசநோய், புற்றுநோய்கள் ஏற்படும். பெற்றோருக்கும் பாடசாலைக்கும் அவப்பையர் ஏற்படும். சமூகத்தில் இருந்து எம்மை ஒதுக்கி வைப்பார்கள். பாடசாலை மாணவர்களாகிய நாங்கள் கல்விக்கு முக்கியத்துவம் கொடுக்க வேண்டும். இது மகிழ்ச்சியற்ற செயலாகும். என்பதனையும் அவருக்கு இதன் மூலம் வலியுறுத்துதல்.

(02 புள்ளிகள்)

- (v) பானப்போத்தலை அவரிடமிருந்து பெற்று SLS முத்திரை, உற்பத்தித் திகதி, காலாவதியாகும் திகதி, உற்பத்தியாளர், வியாபாரக்குறி உள்ளதா எனப்பார்வையிடல் இவைகள் காணப்படாவிடின் விழப்பனைப் பிரதிநிதிக்கு இதனைத் தெரிவித்து விற்பதற்கு பொருத்தமற்றது ஏனையோருக்கும் இதனை விழப்பனை செய்ய வேண்டாம் என்று கூறுதல்.

(02 புள்ளிகள்)

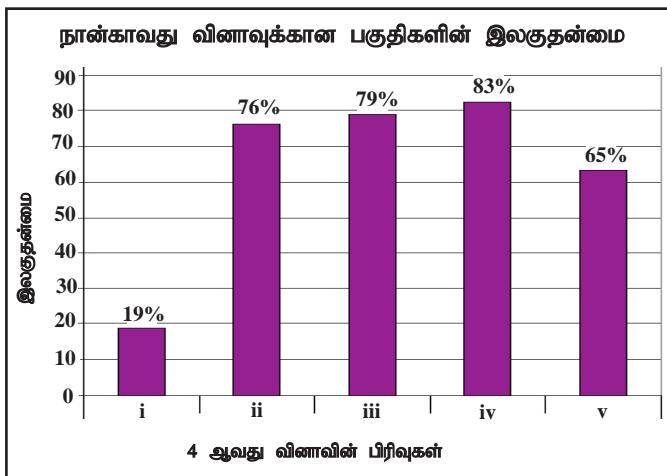
#### 4வது வினாவுக்கு விடையளித்தல் தொடர்பான அவதானிப்புக்களும் முடிவுகளும் ஆலோசனைகளும்



இவ்வினாவினை 79% ஆணோரே தேர்ந்தெடுத்துள்ளனர். இவ்வினாவிற்கான புள்ளிகள் 10 ஆகும்.

இதில்,  
0 - 2 புள்ளி வகுப்பாயிடையில் 10%  
3 - 5 புள்ளி வகுப்பாயிடையில் 27%  
6 - 7 புள்ளி வகுப்பாயிடையில் 28%  
8 - 10 புள்ளி வகுப்பாயிடையில் 35%

ஆனவர்கள் புள்ளிகளைப் பெற்றுள்ளனர்.



இந்த வினா 5 பிரிவுகளைக் கொண்டுள்ள இவ்வினாவில் பிரிவு (i) இன் இலகுதன்மை 19% ஆவதோடு ஏனைய அனைத்து பிரிவுகளினதும் இலகுதன்மைகள் 65% அல்லது அதற்கும் அதிகமாகி உள்ளது.

பொதுவாக நோக்கும் போது இவ்வினாவுக்கான புள்ளிகள் 6-10 வரை பெற்ற விகிதாசாரம் 63% ஆகும். எனவே இவ்வினாவினாடாக எதிர்பார்த்த நோக்கங்கள் திருப்பதியடையக்கூடியவாறு நிறைவேறியுள்ளன என்பது வெளிப்படை ஆகும்.

எனினும் பிரிவு (i) இன் இலகுதன்மை 19% ஆகும். அது குறைந்த இலகுதன்மை மட்டத்தைக் கொண்டுள்ளதான் அதற்கான காரணம் முதலுதவி வழங்கும் RICE முறைப்பறிய விளக்கம் குறைவாகக் காணப்படுவதாகும். எனவே செயன்முறைச் செயற்பாடுகளின் மூலமாகப் படிமுறையின் பிரகாரம் முதலுதவி வழங்கும் திறன்களை மேலும் விருத்தியாக்குவதற்கான சுந்தரப்பங்களை ஆசிரியர்கள் மாணவர்களுக்கு ஏற்படுத்திக் கொடுக்க வேண்டும்.

## பகுதி II

வினா இலக்கம் 05

**5 ஆழம் வினாவிற்கான எதிர்பார்க்கை :** மெய்வல்லுளர் விளையாட்டுக்களுக்கு தேவையான தசைநார் வகைகளையும் சக்தி கிடைக்கும் முறையையும் அறிந்துகொள்வர்.

(இரண்டு வினாக்களுக்கு மாத்திரம் விடை எழுதுக.)

5. பின்வருவன பயோப்சி (Biopsi) சோதனை செய்த கார்ஸ் மற்றும் ஹாசேன் என்னும் விளையாட்டு வீரர்களின் பாதத் தசைகளின் அமைப்பு பற்றி வெளியான விடையங்கள் ஆகும்.

\* கார்ஸ் - STF - மெதுவாக இயங்கும் தசை நார்கள் (Slow Twitch Fibres) கூடிய சதவீதத்தில் உண்டு.

\* ஹாசேன் - FTF - வேகமாக இயங்கும் தசை நார்கள் (Fast Twitch Fibres) கூடிய சதவீதத்தில் உண்டு.

(i) இவர்களில் குறுந்தார ஓட்ட வீரரையும் நெடுந்தார ஓட்ட வீரரையும் தெரிக. (02 புள்ளிகள்)

(ii) (அ)  $\text{ATP} \rightleftharpoons \text{ADP} + \text{P} + \text{சக்தி}$

மேற்படி சமன்பாட்டில் காட்டப்பட்டுள்ளவாறு முக்கியமாக தமது நிகழ்ச்சிகளுக்கான சக்தியைப் பெறும் வீரரைப் பெயரிடுக.

(ஆ) பயோப்சி பரிசோதனையின் மூலம் கண்டறிந்த இயல்புகள் தவிர இவ்வீரர்கள் இருவரினதும் தசை நார்களில் உள்ள வேறு இயல்பு ஒன்று வீதம் எழுதுக. (02 புள்ளிகள்)

(iii) மேற்படி விளையாட்டு வீரர்களின் பயற்சியாளராக நீங்கள் செயற்படுவீரர்களாயின் பின்வரும் வினாக்களுக்கு விடை எழுதுக.

(அ) பாயும் நிகழ்ச்சிகளுக்காக நீர் தேர்ந்தெடுக்கும் வீரரைப் பெயரிடுக. (01 புள்ளி)

(ஆ) நீர் பெயரிட்ட வீரருக்கு நீர் தேர்ந்தெடுத்து வழங்கும் நிலைகுத்தாகவும் கிடையாகவும் பாயும் நிகழ்ச்சி ஒன்று வீதம் எழுதுக. (02 புள்ளிகள்)

(இ) பின்வரும் ஓட்ட நிகழ்ச்சிகளில் பங்குபற்றச் செய்ய மிகுப் பொருத்தமான வீரரை/வீரர்களைக் குறிப்பிடுக.

(1)  $4 \times 100\text{ m}$  அஞ்சலோட்டம் (2)  $1500\text{ m}$  ஓட்டம்

(3)  $110\text{ m}$  சட்டவேலி ஓட்டம் (4) மரதன் ஓட்டம்

(02 புள்ளிகள்)

(5) (i) குறுந்தார ஓட்ட வீர் - ஹாசேன்  
நெடுந்தார ஓட்ட வீர் - கார்ஸ்

(1 x 2 = 02 புள்ளிகள்)

(ii) (அ) ஹாசேன்

(1 புள்ளி)

(ஆ)

சிறப்பியல்புகள்	ஹாசேன்	கார்ஸ்
சுருங்குதலுக்கும் தளர்தலுக்கும் எடுக்கும் காலம்	குறைவு	அதிகம்
கணைப்பைத் தாங்கும் தன்மை	குறைவு	அதிகம்
நிறம்	வெள்ளை	சிவப்பு
குருதி மயிர்த்துளைக்குழாய்களின் அளவு	குறைவு	அதிகம்
கிடைப்பரப்பு	அதிகம்	குறைவு
காற்றின்றிய கவாசம்	அதிகம்	குறைவு
காற்றுச் கவாசம்	குறைவு	அதிகம்
நீண்ட நேரத்திற்கு சக்தியை உடனவாக்குதல்	குறைவு	அதிகம்
உணவைக் களஞ்சியப்படுத்தல்	அதிகம்	குறைவு

(1 x 2 = 02 புள்ளிகள்)

(iii) (அ) ஹாசேன்

(1 புள்ளி)

(ஆ) நிலைக்குத்துப்பாய்ச்சல் - உயரம் பாய்தல், கோலான்றிப்பாய்தல்  
கிடைப்பாய்ச்சல் - நீளம் பாய்தல், முப்பாய்ச்சல்

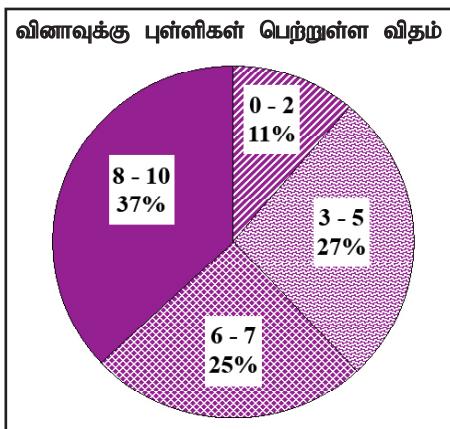
(1 x 2 = 02 புள்ளிகள்)

(இ) (i) ஹாசேன்  
(ii) கார்ஸ்  
(iii) ஹாசேன்  
(iv) கார்ஸ்

(1 x 2 = 02 புள்ளிகள்)

(மொத்தப் புள்ளிகள்  $2 + 1 + 2 + 1 + 2 + 2 + 2 = 10$ )

## 5வது வினாவுக்கு விடையளித்தல் தொடர்பான அவதானிப்புக்களும் முடிவுகளும் ஆலோசனைகளும்

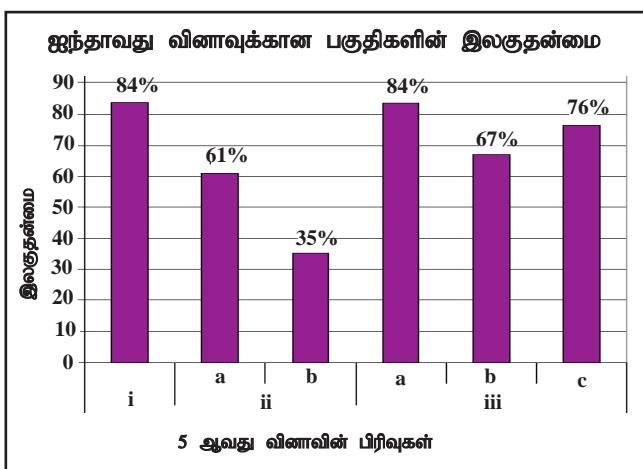


இவ்வினாவிலை 68% ஆன பீட்சார்த்திகள் தேர்ந்தெடுத்துள்ளனர். இவ்வினாவிற்கான புள்ளிகள் 10 ஆகும்.

இதில்,

- 0 - 2 புள்ளி வகுப்பாயிடையில் 11%
- 3 - 5 புள்ளி வகுப்பாயிடையில் 27%
- 6 - 7 புள்ளி வகுப்பாயிடையில் 25%
- 8 - 10 புள்ளி வகுப்பாயிடையில் 37%

ஆனவர்கள் புள்ளிகளைப் பெற்றுள்ளனர்.



இந்த வினா 6 பிரிவுகளைக் கொண்டுள்ளதோடு, இதில் இலகுதன்மை குறைந்த உபாபிரிவாக (ii)(b) உள்ளதுடன் அதன் இலகுதன்மை 35% ஆவதோடு இலகுதன்மைகள் கூடுதலான உபாபிரிவாக 2 உள்ளதுடன், அவை (i), (iii)(a) ஆகும். இவற்றின் இலகுதன்மை 84% ஆகும்.

இவ்வினாவுக்கு 6-10 வரையில் புள்ளிகள் பெற்றோரின் சதவீதம் 62% ஆகும். எனவே எதிர்பார்த்த குறிக்கோள்கள் திருப்தியடையக் கூடிய விதத்தில் காணப்படுகின்றன. எனினும் இவ்வினாவின் பிரிவு (ii) (ஆ) பகுதியின் இலகுதன்மை 35% ஆகக் குறைந்து காணப்படுகின்றது. தசைநார்களின் இயல்புகள் தொடர்பாகப் போதியனவு விளக்கமில்லாமையே இதற்கான காரணமாகும்.

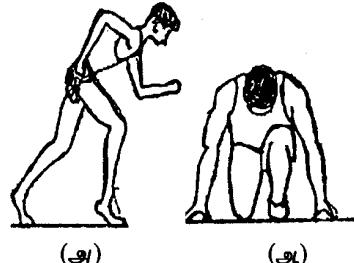
எனவே FTF, STF தசைநார்கள் பற்றிய போதிய விளக்கத்தினைப் பொருத்தமான கற்பல் கற்பித்தல் முறையொன்றைப் பிரயோகித்து மாணவருக்கு வழங்கவேண்டியுள்ளது.

## வினா இலக்கம் 06

**6 ஆழம் வினாவிற்கான எதிர்பார்க்கை :** மெய்வல்லுளர் விளையாட்டுக்களுக்கான திறன்களையும் சட்டதிட்டங்களையும் அறிந்து கொள்வர்.

6. பின்வரும் குறிப்பையும் உருவங்களையும் பயன்படுத்தி வினா (i) இறகு விடை தருக.

போட்டி இலக்கம்	பங்குபற்றும் நிகழ்ச்சிகள்
28	400 m, 4 x 400 m அஞ்சலோட்டம்
15	110m சட்டவேலி, நீளம்பாய்தல்
48	1500 m, 3000 m
56	மரதன் ஓட்டம்



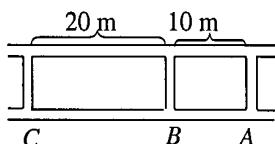
(அ)

(ஆ)

(i) (அ), (ஆ) உருக்களில் காட்டப்படுகின்ற தொடக்க முறைகளைப் பயன்படுத்தும் விளையாட்டு வீரர்களின் போட்டி இலக்கங்களைத் தனித்தனியாக எழுதிக் காட்டுக.

(02 புள்ளிகள்)

(ii) இங்கு காட்டப்பட்டுள்ளது 4 x 100 m அஞ்சலோட்டப் போட்டியோன்றில் குறுங்கோல் மாற்றும் வலயத்தின் பருமட்டான் வரிப்படம் ஆகும்.



- 4 x 100 m அஞ்சலோட்டப் போட்டியின்போது முதலாவது ஓட்ட வீரருக்கும் இரண்டாவது ஓட்ட வீரருக்கும் இடையே குறுங்கோல் மாற்றம் AC வலயத்தினுள் நடைபெறும்.

- இரண்டாம் மூன்றாம் ஓட்ட வீரர்களுக்கிடையில் குறுங்கோல் மாற்றம் நடைபெறுவது BC வலயத்தினுள்ளேயாகும்.

- மூன்றாம் நான்காம் (இறுதி) ஓட்ட வீரர்களுக்கிடையில் குறுங்கோல் மாற்றம் AB வலயத்தினுள் நடைபெறும்.

மேற்படி குறுங்கோல் மாற்றும் சந்தர்ப்பங்கள் மூன்றையும் பற்றிய உங்கள் தீர்ப்பைக் காரணங்களுடன் முன்வைக்க.

(03 புள்ளிகள்)

(iii)

இல. 52

இல. 64



உரு 1



உரு 2

(அ) இரண்டு மைதான நிகழ்ச்சிகளுக்காகப் பயிற்சி பெறும் 52 ஆம் 64 ஆம் இலக்க வீரர்கள் தமது விளையாட்டு உபகரணங்களைப் பிடிக்கும் விதம் உரு 1 இலும் உரு 2 இலும் தனித்தனியாகக் காட்டப்பட்டுள்ளது. மேற்படி விளையாட்டு வீரர்களின் நிகழ்ச்சிகளைத் தனித்தனியாகக் குறிப்பிடுக.

(02 புள்ளிகள்)

(ஆ) இந்நிகழ்ச்சிகளை நடாத்துவது தொடர்பான பொதுவான நியம விதிகள் மூன்றை எழுதுக.

(03 புள்ளிகள்)

- (6) (i) (அ) 48, 56  
(ஆ) 15, 28

( $\frac{1}{2} \times 4 = 02$  புள்ளிகள்)

- (ii) • தவறான குறுங்கோல் மாற்றமாகும்:  
மேலதிக ஓட்டப்பிரதேசமும் இங்கு பயன்படுத்தப்பட்டுள்ளது.
- சரியான குறுங்கோல் மாற்றமாகும்:  
சரியான குறுங்கோல் மாற்றும் பிரதேசத்திற்குள் மாற்றப்பட்டுள்ளது.
  - தவறான குறுங்கோல் மாற்றமாகும்:  
மேலதிக ஓட்டப்பிரதேசமான 10 மீற்றருக்குள் மாற்றப்பட்டுள்ளது.

(1 x 3 = 03 புள்ளிகள்)

(iii) (அ) 52 - குண்டு போடுதல்  
62 - தட்டு எறிதல்

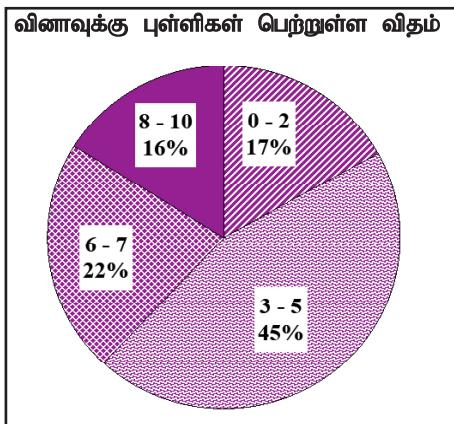
(1 x 2 = 02 புள்ளிகள்)

- (ஆ)● நிலப்படும் பிரதேச எல்லைக் கோடுகளில் உட்பிரதேச உள்விளிம்பில்படும் போடுகைகள், எறிகைகள் செல்லுபடியாகும்.
- உபகரணம் நிலம் பட்டதன் பின்னர் மைதானத்தை விட்டு வெளியேறுதல்.
  - மைதானத்தின் பின் அரைப்பகுதியால் வெளியேறுதல்.
  - சொந்த உபகரணங்களைப் பயன்படுத்துதல் இயலாது.
  - கையுறைகள் அணிய இடமளிக்கப்படமாட்டாது.
  - தனது இலக்கம் அழைக்கப்பட்டு 60 செக்கன்களுக்குள் தனது எத்தனத்தை எடுத்தல்
  - நிலம்பட்ட இடத்தில் இருந்து எறிதல் களத்திற்கு மிக அண்மையில் உள்ள புள்ளியில் இருந்து வட்டத்தின் மையம் வரை அளக்கும் நாடாவைப் பிடித்து தட்டு எறிதல் கோட்டின் அல்லது நிறுத்தல் பலகையின் உட்புற விழும்பில் வாசிப்பைப் பெறுதல் வேண்டும்.
  - முள்ளந்தன்றை பாதுகாக்க இடுப்புப் பட்டி அணிய அனுமதிக்கப்படும்.
  - போட்டியாளர்களின் எண்ணிக்கை எட்டுக்கு மேற்படி ஒவ்வொரு போட்டியாளருக்கும் மூன்று தடவை எறிய வாய்ப்பளிக்கப்படும். அவர்களுள் சிநற்ற எட்டு போட்டியாளர்களை தெரிவிசெய்து ஒவ்வொருவருக்கும் மேலும் மூன்று தடவைகள் எறிய வாய்ப்பளிக்கப்படும்.

(1 x 3 = 02 புள்ளி)

(மொத்தப் புள்ளிகள்  $2 + 3 + 2 + 3 = 10$ )

## வெது வினாவுக்கு விடையளித்தல் தொடர்பான அவதானிப்புக்களும் முடிவுகளும் ஆலோசனைகளும்

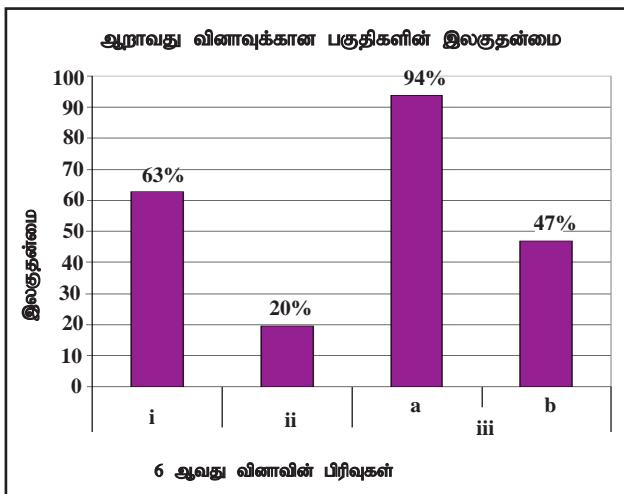


இவ்வினாவினை 68% ஆன பர்ட்சார்த்திகள் தேர்ந்தெடுத்துள்ளனர். இவ்வினாவிற்கான புள்ளிகள் 10 ஆகும்.

இதில்,

- 0 - 2 புள்ளி வகுப்பாயிடையில் 17%
- 3 - 5 புள்ளி வகுப்பாயிடையில் 45%
- 6 - 7 புள்ளி வகுப்பாயிடையில் 22%
- 8 - 10 புள்ளி வகுப்பாயிடையில் 16%

என்றாலும் புள்ளிகள் பெறப்பட்டுள்ளன.



இந்த வினா 4 பிரிவுகளைக் கொண்டுள்ளது. இதில் இலகுதன்மை கூடிய உபபிரிவாக (iii) (அ) உள்ளதுடன், அதன் இலகுதன்மை 94% ஆவதோடு இலகுதன்மைகள் குறைந்த உபபிரிவாக (ii) உள்ளதுடன், அதன் இலகுதன்மை 20% ஆகும்.

பொதுவாக நோக்கும் போது இவ்வினாவுக்கு 6 - 10 இற்கிடையில் புள்ளிகள் பெற்ற சதவீதம் 38% ஆகும். இதனால் விளங்குவது யாதெனில் இவ்வினா தொடர்பில் எதிர்பார்த்த இலக்கைப் பெரும்பாலானோர் அடையவில்லை என்பதே ஆகும். குறுங்கோல் மாற்றுதல் மற்றும் மெய்வல்லுனர் விளையாட்டுக்கள் தொடர்பான அனுமதிக்கப்பட்ட பொது விதிமுறைகள் பற்றிய விளக்கம் குறைந்த மட்டத்தில் காணப்படுவதே இதற்கான காரணமாக அமையலாம். எனவே ஆசிரியர் அறிவுரைப்பு வழிகாட்டியில் காணப்படும் விதத்தில் செயன்முறைச் செயற்பாடுகள் மூலம் குறுங்கோல் மாற்றுதல் தொடர்பான விளக்கத்தினைப் பெற்றுக்கொடுப்பதோடு மெய்வல்லுனர் விளையாட்டுகளின் அனுமதிக்கப்பட்ட பொது விதிகள் தொடர்பாகவும் போதியளவு விளக்கத்தினைப் பெற்றுக்கொடுக்க நடவடிக்கை எடுக்க வேண்டும்.

**7 ஆடு வினாவிற்கான எதிரபார்க்கை :** வொலிபோல், வலைபந்து, காற்பந்து விளையாட்டுக்களின் திறன்களையும், மத்தியஸ்ததையும் அறிந்து கொள்வர்.

7. A, B, C ஆகிய வினாக்களில் ஒன்றுக்கு மாத்திரம் விடை தருக.

(A) பின்வருவன கழனு, திஸ்ஸ ஆகிய இல்லங்களுக்கிடையே நடைபெற்ற வொலிபோல் போட்டியின்போது காணப்பட்ட சில சிறப்பியல்புகள் ஆகும்.

- கழனு இல்ல வீரர்களினால் பந்து அறையப்படும் போது அதனைத் தடுப்பதில் எப்போதும் திஸ்ஸ இல்லத்தைச் சேர்ந்த ஒரு வீரர் மாத்திரம் ஈடுபடல்

- கழனு இல்ல வீரர்கள், எதிரணி வீரர்கள் பந்தை அறையும்போது அதனைத் தடுப்பதற்காக ஒருவரிலும் கூடிய எண்ணிக்கையான வீரர்கள் முன்வருதல்

- (i) நிகழ்வில் குறிப்பிடப்பட்டுள்ள எண்ணிக்கைக்கு மேலதிகமாகப் பங்குபற்றும் வீரர்களின் எண்ணிக்கையின்படி தடுப்பதில் ஈடுபடக்கூடிய இரண்டு முறைகளைக் குறிப்பிடுக. (02 புள்ளிகள்)

- (ii) கழனு, திஸ்ஸ இல்லங்களின் வீரர்களுக்கு பந்தைத் தடுக்கும் நுட்பமுறைகளைப் பயிற்றுவிப்பதற்குப் பொருத்தமான மூன்று செயற்பாடுகளை முன்மொழிக.

(01 X 03 = 03 புள்ளிகள்)

- (iii) கழனு, திஸ்ஸ இல்லங்களுக்கிடையிலான வொலிபோல் போட்டியின்போது தடுப்பதில் ஈடுபட்ட பின்வரும் சந்தர்ப்பங்களில் மத்தியஸ்தர் என்ற முறையில் நீங்கள் வழங்கும் தீர்ப்பைக் குறிப்பிடுக.

(அ) கழனு இல்ல வீரர் ஒருவர் பந்தைத் தடுக்கும்போது வலையின் மேல் நாடாவைத் தொடுதல்

(ஆ) திஸ்ஸ இல்ல வீரர்கள் இருவர் கழனு இல்ல குழுவிற்கு கைகளை நீட்டி அறைவதற்கு முன்னால் பந்தைத் தொடுதல்

(இ) கழனு இல்ல விபரோ (Liboro) வீரரும் தடுப்பதில் பங்குபற்றல்

(ஈ) திஸ்ஸ இல்லத்தைச் சேர்ந்த பின்வரிசை வீரர் ஒருவர் பந்தைத் தடுப்பதில் பங்குபற்றல்

(உ) கழனு இல்ல வீரர் அறைந்த தாக்கு திஸ்ஸ இல்லத்தைச் சேர்ந்த தடுக்கும் வீரரில் பட்டு மீண்டும் மூன்று முறைகள் அறைதல்

(01 X 05 = 05 புள்ளிகள்)

(7) (A) (i) இருவாகத் தடுத்தல் / சோடியாகத் தடுத்தல்  
மூவாகத் தடுத்தல்

(1 x 2 = 02 புள்ளிகள்)

(ii) ● வலையின் அருகில் நின்று தனியாகத் தடுத்தல்.

● பக்கமாக நடந்து சென்று தடுத்தல்.

● வலையின் இருபக்கத்திலும் இருவர் நின்று பாய்ந்து தடுத்தல்.

● வலையின் இருபக்கத்திலும் பக்கமாக நடந்து சென்று தடுத்தல்.

● பந்தை ஒருவர் பிடிக்க மற்றவர் தடுத்தல்.

● அறையப்படும் பந்தைத் தடுத்தல்.

(1 x 3 = 03 புள்ளி)

(iii)(அ) திஸ்ஸ இல்ல அணியினருக்கு பணிப்பும், புள்ளியும் வழங்குதல்

(ஆ) கழனு இல்ல அணிக்கு பணிப்பும், புள்ளியும் வழங்குதல்.

(இ) திஸ்ஸ இல்ல அணிக்கு பணிப்பும், புள்ளியும் வழங்குதல்.

(ஈ) கழனு இல்ல அணிக்கு பணிப்பும், புள்ளியும் வழங்குதல்.

(உ) தவறு இல்லை, தொடர்ந்து விளையாடுதல்.

(1 x 5 = 05 புள்ளி)

(மொத்தப் புள்ளிகள் 2 + 3 + 5 = 10)

(7)

- (B) (i) ஊவா மற்றும் வடமேல் மாகாணங்களுக்கிடையிலான வலைப்பந்தாட்டப் போட்டி, வலைப்பந்தாட்ட விதிமுறைகளுக்கேற்ப நடாத்தத் தீர்மானிக்கப்பட்டுள்ளது. இப்போட்டியை நடாத்தத் தேவைப்படும் உத்தியோகத்தர் குழுவை ஏற்பாடு செய்தல் உங்கள் பொறுப்பாகும். நீங்கள் ஏற்பாடு செய்யும் உத்தியோகத்தர் குழுவைப் பெயர் குறிப்பிடுக.  
(02 பள்ளிகள்)
- (ii) ஊவா மற்றும் வடமேல் மாகாணங்களுக்கிடையிலான போட்டியின்போது ஊவா மாகாணக் குழுமின் மத்தியிலிருப்பவரினால் (Centre) எப்போதும் மத்திய எறிகையிலிருந்து (Centre pass) ஆக்கிர மிக்கின்றவரிடம் (Goal attack) அனுப்பப்பட்டதுடன் வடமேல் மாகாண மத்தியிலிருப்பவரினால் அதற்காகப் பல்வேறு வீராங்கனைகள் பயன்படுத்தப்பட்டனர். மத்திய எறிகையைப் பெறுவதற்குப் பொருத்தமான நிகழ்வில் குறிப்பிடப்படாத வீராங்கனைகளின் மூன்று இடப்பெயர்களைக் குறிப்பிடுக.  
(03 பள்ளிகள்)
- (iii) மேற்படி போட்டி மத்தியஸ்தராகச் செயற்படும் நீங்கள் வீராங்கனைகள் செய்யும் தவறுகளுக்காக வழங்கும் தீர்ப்புகள் பின்வருமாறு. அத்தீர்ப்புகளை வழங்கும் சந்தர்ப்பங்களுக்கு ஒர் உதாரணம் வீதம் எழுதுக.
- (அ) சுயாதீன எறிகை (Free pass)
- (ஆ) தண்டனை எறிகை (Penalty pass)
- (இ) தண்டனை எறிகை/ எறிதல் (Penalty pass or shot)
- (ஈ) இருவருக்கிடையே மேலே சண்டுதல்/ மேலே எறிதல் (Toss up / Throw up)
- (உ) உள்ளிருகை (Throw In)  
(01 X 05 = 05 பள்ளிகள்)

(B) (i) நடுவர்கள் - 2, மேலதிக நடுவர் - 1

புள்ளிக்கணிப்பாளர்கள் - 2

நேருக்கணிப்பாளர்கள் - 2

எண்ணிக்கைக்கடிடன் உத்தியோகத்தர்கள் குழு குறிப்பிட்டிருப்பின் - 2 பள்ளிகள்.

எண்ணிக்கையில்லாது உத்தியோகத்தர் குழு மாத்திரம் எழுதியிருந்தால் - 1 பள்ளி.

(ii)	சிறைகாப்போன்	WD	Wing Defend
	பேற்றுக்காப்போன்	GD	Goal Defend
	சிறைதாக்குவோன்	WA	Wing Attack

(1 x 3 = 03 பள்ளிகள்)

(iii) (அ) சுயாதீன எறிகை (Free Pass)

- பந்தைக் கைப்பற்றிய வீராங்கனை நிலம்பட்ட பாதுத்தை நிலத்தினுடோக இழுத்தல் அல்லது வழகிச் செல்லல்.
- பந்துடன் ஒரு சில கவடுகள் வைத்தல்.
- பந்தை கையிலிருந்து விடுவிக்காது ஒரு பாதங்களாலும் மேலைமுந்து இருபாதங்களாலும் நிலம்படல்.
- மைதானத்தின் மூன்றின் ஒரு பகுதிக்கு மேலால் பந்தை அனுப்புதல்.
- வீராங்களை தனக்கு உரித்தற்ற பகுதிக்குள் பிரவேசித்தல்.

(1 x 1 = 01 பள்ளி)

(ஆ) தண்டனை எறிகை (Penalty Pass)

- பந்துடன் உள்ள வீராங்கனையிலிருந்து 0.9 மீற்றர் (3 அடி)க்கு குறைவான தூரத்திலிருந்து தடுத்தல்.
- தடுக்கும் போதும் ஆக்கிரமிக்கும் போதும் எதிரணி வீராங்கனைகளை இடித்தல், தள்ளுதல், அடித்தல், கால் தடமிட்டு வழித்துதல்.
- அவசரத்தில் அல்லது வேண்டுமென்று எதிரணி வீராங்கனையைப் பற்றிக் கொண்டிருத்தல்.

(1 x 1 = 01 பள்ளி)

(இ) தண்டனை எறிகை / எப்பை (Penalty Pass / Shot)

- தண்டனை எறிகைக்காக வழங்கப்பட்ட தவறுகள் பேற்றுவட்டத்தினுள் நடைபெற்றால்.
- 0.9 மீற்றர் (3 அடி)க்கு குறைவான தூரத்தில் வீராங்களையின் எதிரில் நின்று எய்தலுக்கு இடைஞ்சல் செய்யும் முகமாக கைகளை விரித்தல்.
- பக்கத்தில் நின்று பந்தை அடித்தல், பந்தின் மேல் ஒரு கையை அல்லது இரு கைகளையும் வைத்தல்.
- எய்தலுக்கு இடைஞ்சல் ஏற்படுத்தும் முகமாக தாக்கும் வீராங்களைகள் பேற்றுக் கம்பத்தை அசைத்தல்.

(1 x 1 = 01 புள்ளி)

(ஈ) இருவருக்கிடையே மேலே சண்டுதல் / மேலே எறிதல் (Toss Up / Throw Up)

- இரு அணிகளைச் சேர்ந்த வீராங்களை இருவர் ஒன்றாக பந்தைப் பற்றியிருத்தல்.
- இரு அணிகளையும் சேர்ந்த வீராங்களைகள் இருவர் ஒன்றாகப் பந்தை மைதானத்திற்கு வெளியே அனுப்புதல்.
- இரு அணிகளையும் சேர்ந்த வீராங்களைகள் இருவர் தமக்கு விலக்கப்பட்ட பிரதேசத்திற்குள் ஒன்றாகப் பிரவேசிக்கும் போது ஒருவர் அல்லது இருவர் பந்தைப் பெறுதல் அல்லது ஸ்பரிசித்தல்.
- பந்து மைதாத்தை விட்டு வெளியேறுமுன் அதனை எவர் மைதானத்தை விட்டு வெளியேற்றினார் என்பதை நடுவர்கள் தீர்மானிக்க முடியாத சந்தர்ப்பங்களில்.
- விபத்தொன்றின் பின்னர் எவருடைய கையில் பந்து என்பதனை நடுவர்கள் நிச்சயமாக கூறுமுடியாத நிலையிலும் விளையாட்டு இடைநிறுத்தப்பட்ட போது பந்து மைதானத்தின் இருந்த நிலையிலும்.

(1 x 1 = 01 புள்ளி)

(உ) உள்ளெறிகை (Throw In)

- மைதானத்தின் வெளிப்புறத்தைப் பந்து ஸ்பரிசித்தல் அல்லது யாதாயினும் ஒரு பொருளை பந்து ஸ்பரிசித்தல்.
- மைதானத்தின் வெளிப்புறத்தை அல்லது பொருளை அல்லது நபரை ஸ்பரிசித்தவாறு வீராங்களை ஒருவர் பந்தைப் பிடித்தல்.
- பந்தை ஸ்பரிசித்தவாறுள்ள வீராங்களை மைதானத்தின் வெளிப்புறத்தைப் ஸ்பரிசித்தல்.

(1 x 1 = 01 புள்ளி)  
(மொத்தப் புள்ளிகள்  $2 + 3 + 5 = 10$ )

(7)

- (C) (i) கிழக்கு மற்றும் மேற்கு மாகாணங்களுக்கிடையே நடாத்தப்படுகின்ற உதைப்பந்தாட்டப் போட்டியானது உதைப்பந்தாட்டப் போட்டி விதிகளுக்கேற்ப நடாத்த திட்டமிடப்பட்டுள்ளது. இப்போட்டிக்கான உத்தியோகத்தர் குழுவை வழங்கல் உங்கள் பொறுப்பாகும். அதற்குத் தேவையான உத்தியோகத்தர்கள் குழுவைப் பெயரிடுக. (02 புள்ளிகள்)
- (ii) கிழக்கு மற்றும் மேற்கு மாகாணங்களுக்கிடையிலான போட்டியின்போது கிழக்கு மாகாண வீரர்கள் பெரும்பாலும் காற்பந்தை அனுப்புவதற்கு காலின் உட்பக்கத்தையே பயன்படுத்தினர். எனினும் மேற்கு மாகாண குழுவின் வீரர்கள் காலின் எல்லாப் பக்கங்களையும் பயன்படுத்தினர். பாதத்தின் உட்பக்கம் தவிர்ந்த பந்தை அனுப்புவதற்காகப் பயன்படுத்தக்கூடிய வேறு உதைகள் மூன்றைத் தனித்தனியாகக் குறிப்பிடுக. (03 புள்ளிகள்)
- (iii) மேற்படி போட்டி நடுவராகச் செயற்படும் நீங்கள் பின்வரும் சந்தர்ப்பங்களில் வழங்கும் தீர்ப்பை விளக்குக.
- (அ) கிழக்கு மாகாண வீரர் ஒருவர் எல்லை தாண்டற் தவறு செய்தல் (off side)
- (ஆ) கிழக்கு மாகாண வீரர் ஒருவர் அடித்த ஒரு பேற்றுதைப்பு மேற்கு மாகாண வீரர் ஒருவரின் உடமில்பட்டு பின்னர் மேற்கு மாகாண பேற்றினுள் செல்லல்
- (இ) கிழக்கு மாகாண வீரர் ஒருவரின் மேற்சட்டையில் (T - சேட்டில்) மேல் மாகாண வீரர் ஒருவர் பிடித்திமுத்து விணையாட்டுக்குத் தடையை ஏற்படுத்தல்
- (ஈ) மேற்கு மாகாண வீரர் ஒருவருக்கு தண்டனை எல்லையினுள் வைத்து கிழக்கு மாகாண வீரர் ஒருவர் தடையை ஏற்படுத்தல்
- (உ) கிழக்கு மாகாண வீரர் ஒருவர் தமது பேற்றுக்கோட்டி-ஞாடாகப் பந்தை மைதானத்திற்கு வெளியே செலுத்துதல் (01 X 05 = 5 புள்ளிகள்)

- (C) (i) மத்தியஸ்தர் - 1  
பக்கநடுவர்கள் - 2  
மேலதிக மத்தியஸ்தர் 1 அல்லது நான்காவது மத்தியஸ்தர் 1

எண்ணிக்கையுடன் உத்தியோகத்தர்கள் குழு குறிப்பிட்டிருப்பின் - 2 புள்ளிகள்.

எண்ணிக்கையில்லாது உத்தியோகத்தர் குழு மாத்திரம் எழுதியிருந்தால் - 1 புள்ளி.

- (ii) • விரல்களினால் உதைத்தல் - kicking with the toe.  
• வெளிப்பாத உதை - kicking with the outside of the food.  
• மேற்பக்க உதை - kicking with the outside of the instep.  
• வெளிப்பாத முன்பக்க உதை - kicking with the outside of the instep.  
• குதிக்கால் உதை - kicking with the heel.  
• முழங்கால் உதை - kicking with Knee.

(1 x 3 = 03 புள்ளி)

(iii)(அ) மேற்கு மாகாண அணிக்கு நேரில் சுயாதீன் உதை (Indirect Free Kick)

(ஆ) பேறு ஒன்று கிழக்கு மாகாண அணிக்கு வழங்கப்படும்

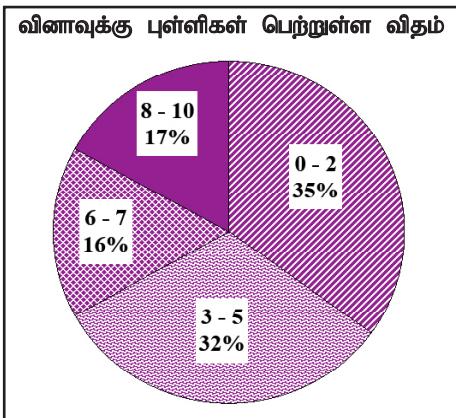
(இ) கிழக்கு மாகாண அணிக்கு நேரடி சுயாதீன் உதை (Direct Free Kicking) வழங்கப்படும்.

(ஈ) மேற்கு மாகாண அணிக்குத் தண்டனை உதை வழங்கப்படும்.

(உ) மேற்கு மாகாண அணிக்கு மூலை உதை வழங்கப்படும்.

(1 x 5 = 05 புள்ளி)  
(மொத்தப் புள்ளிகள் 2 + 3 + 5 = 10)

## 7வது வினாவுக்கு விடையளித்தல் தொடர்பான அவதானிப்புக்களும் முடிவுகளும் ஆலோசனைகளும்

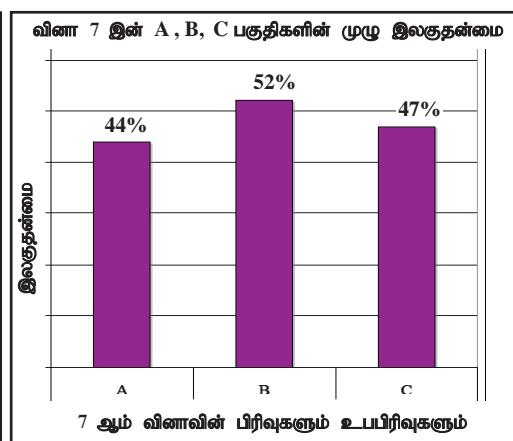
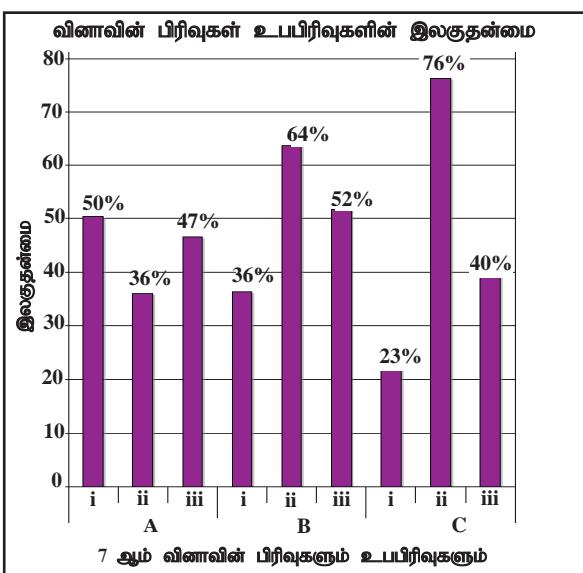


இவ்வினாவினை 54% ஆண பர்சார்த்திகள் தேர்ந்தெடுத்துள்ளனர். இவ்வினாவிற்கான புள்ளிகள் 10 ஆகும்.

இதில்,

- 0 - 2 புள்ளி வகுப்பாயிடையில் 35%
- 3 - 5 புள்ளி வகுப்பாயிடையில் 32%
- 6 - 7 புள்ளி வகுப்பாயிடையில் 16%
- 8 - 10 புள்ளி வகுப்பாயிடையில் 17%

என்றாலும் புள்ளிகள் பெறப்பட்டுள்ளன.



பொதுவாக நோக்குமிடத்து இவ்வினாவுக்கான புள்ளிகளை 6-10 வரையில் பெற்ற விகிதாசாரம் 33% ஆகும். பெரும்பாலான மாணவர்கள் எதிர்பார்த்த இலக்கியை அடையவில்லை என்பதே இதன்மூலம் அனுமானிக்கக் கூடியதாகவுள்ளது.

7 ஆவது வினாவின் A பகுதி வொலிபோல் விளையாட்டு தொடர்பானது. அதன் அனைத்துப் பிரிவுகளினதும் இலகுதன்மை 50% அல்லது அதற்குச் சமீபமான தரத்தில் காணப்படுகின்றது. இலங்கையின் தேசிய விளையாட்டான இவ்வினாயாட்டு ஜனரஞ்சகமானது மட்டுமல்லது கஷ்ட பிரதேசங்கள், அதிகங்கிட பிரதேசங்களிலுள்ள பாடசாலை மாணவர்களால் விளையாடப்படும் பிரதான விளையாட்டுமாகும். எனவே மேலேயுள்ள தரவுகள் கவலைக்குரியனவாகும். பிள்ளைகள் சதா விளையாட்டில் ஈடுபட்ட போதிலும் அது தொடர்பான விதிமுறைகள், நுட்பத்திற்கள் என்பவற்றில் போதியளவு விளக்கம் பெற்றவர்களாகக் காணப்படவில்லை என்பதே இப்புள்ளி விபரங்கள் மூலம் தெரியவருகின்றது.

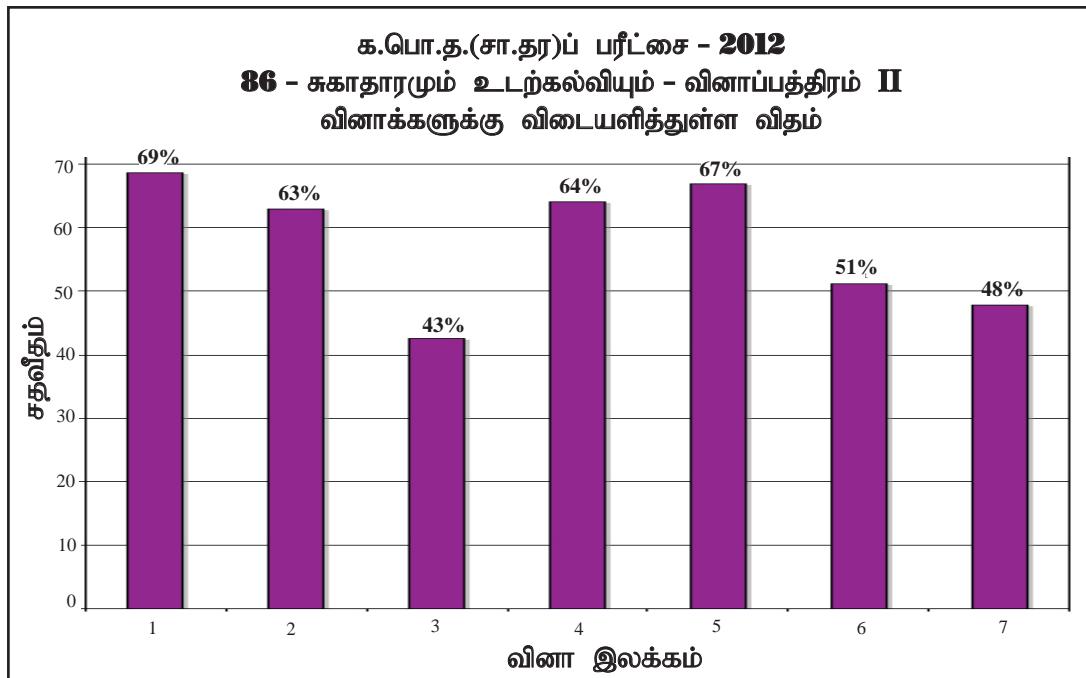
எனவே வொலிபோல் மைதானத்தை உபயோகித்து நுட்பத்திற்கள், மத்தியஸ்தம் வகித்தல், அனுமதிக்கப்பட்ட விதிமுறைகள் என்பவற்றிற்கேற்ப விளையாட்டில் ஈடுபடுவதற்கான வாய்ப்புகளை மாணவருக்கு ஏற்படுத்திக் கொடுக்க வேண்டும்.

7 ஆவது வினாவின் B பகுதி வலைபந்து விளையாட்டோடு தொடர்புடையது . அதன் அனைத்துப் பிரிவுகளினதும் இலகுதன்மையின் சராசரி 50% ஜ நெருங்கியதாகவுள்ளது. வலைபந்து எல்லா மகளிர் பாடசாலைகளிலும், கலவன் பாடசாலைகளிலும் விளையாடப்படும் விளையாட்டாகும். எனவே வலைபந்தாட்ட மைதானத்தை உபயோகித்து, நூட்பத்திறன்கள், மத்தியஸ்தம்வகித்தல், அனுமதிக்கப்பட்ட விதிமுறைகள் என்பவற்றிற்கு ஏற்றவாறு விளையாட்டில் ஈடுபடுவதற்கு வாய்ப்புக்களை வழங்கவேண்டும். தேசிய மட்டத்திலான போட்டிகளைப் பார்ப்பதற்கான சந்தர்ப்பங்களை ஏற்படுத்திப் போதிய விளக்கத்தினைப் பெற்றுக்கொடுப்பது அவசியமாகும்.

7 ஆவது வினாவின் C பகுதிக்கான இலகுதன்மை 50% ஆகும். வசதிபடைத்த அனேகமான பாடசாலைகளில் இவ்விளையாட்டு விளையாடப்படுகின்றது. மாணவருக்குக் காற்பந்து தொடர்பான விதிமுறைகள், நூட்பத்திறன்கள் போன்றவற்றில் போதியளவு விளக்கமில்லை என்பது மேற்படி புள்ளி விபரங்கள் மூலம் தெளிவாகின்றது.

எனவே காற்பந்து மைதானத்தை உபயோகித்தும், நூட்பத்திறன்கள், மத்தியஸ்தம் வகித்தல் அனுமதிக்கப்பட்ட விதிமுறைகள் என்பவற்றிற்கு ஏற்றவாறும், விளையாட்டில் ஈடுபடுத வாய்ப்புக்களை வழங்குதல் வேண்டும். தேசிய மட்டத்திலான போட்டிகளைப் பார்ப்பதற்கான சந்தர்ப்பங்களை ஏற்படுத்திக் கொடுப்பதன் மூலமும் போதியளவு விளக்கத்தினைப் பெற்றுக்கொடுப்பது அவசியமாகும்.

**2.2.3 II ஆம் வினாப்பத்திரத்திற்கு விடையளித்தமை தொடர்பான முழுமையான அவதானிப்புகளும் முடிவுகளும், ஆலோசனைகளும்**



இரண்டாம் வினாப்பத்திரத்தின் முதலாவது வினா கட்டாய வினாவாக உள்ளபோதிலும் அதன் இலகுத்தன்மை 69ஆகக் காணப்படுகின்றது. அதன் பிரகாரம் இவ்வினாவினாடாக அடைய எதிர்பார்த்த தேர்ச்சியின் அடைவு மட்டத்தினைப் பெரும்பாலும் அடைந்ததாகவே கொள்ள முடியும். இது மகிழ்ச்சிக்குரிய நிகழ்வாகும்.

3வது 4வது மற்றும் 5வது வினாக்கள் 60% இனை விடவும் கூடியவு இலகுத்தன்மை கொண்டதாகக் காணப்படுவது புள்ளிவிபரங்கள் மூலம் தெரியவருகின்றது. எனவே இவ்வினாக்களினாடாக எதிர்பார்த்த குறிக்கோல்கள் நிறைவேறுவது உயர்மட்டத்தில் நிகழ்ந்துள்ளதென்ற முடிவுக்கு வரலாம். வினா இலக்கங்கள் 3,6 மற்றும் 7 ம் வினாக்களின் இலகுத்தன்மை முறையே 43%, 51% மற்றும் 48% ஆகும். இதன் பிரகாரம் இவ்வினாக்களினாடாக அடைய எதிர்பார்த்த இலக்குகளை மாணவர் நெருங்கிய அளவு திருப்தியடைய முடியாத நிலையில் உள்ளது.

பொதுவாக நோக்கும் போது இப்பாடத்தின் சுகாதாரம் தொடர்பான விடயப்பகுதிகளிலிருந்து வினவப்பட்ட வினாக்களுக்கான மாணவர் அடைவு மட்டம் உயர்ந்த நிலையில் காணப்படுகின்றது என்ற முடிவுக்கு வரலாம். இதனோடு ஒப்பிடும்போது உடற்கல்விக் செயன்முறைச் செயற்பாடுகள் தொடர்பாக வினவப்பட்ட வினாக்களுக்கு மாணவர் சிறந்த முறையில் பதிலளிக்கவில்லை என்பது தெளிவாகின்றது.

வகுப்பறைகளில் நிகழும் கற்றல் கற்பித்தல் செயற்பாடுகளில் நியதிகள் தொடர்பான தேர்ச்சிகளில் கூடிய கவனம் செலுத்தப்படுகின்றது. மாறாக, செயன்முறைச் செயற்பாடுகளில் குறைந்தளவு அவதானமே செலுத்தப்படுகின்றது என்ற முடிவுக்கு இதன் மூலம் வரலாம்.

வெறுமனே நியதிகள் தொடர்பான அறிவை மாத்திரம் மாணவருக்குக் கொடுப்பதன் மூலம் சமநிலை ஆளுமையுடையவர்களாக அவர்களை ஆக்க முடியாதாக்கமயால் செயன்முறைச் செயற்பாடுகள் தொடர்பான திறன்கள் மூலம் அவர்களை வலுவுட்ட வேண்டும். எனவே எல்லாச் சந்தர்ப்பங்களிலிலும் மாணவரைச் செயன்முறைச் செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுத்துவது கட்டாயமாகும். அதனாடாக உடல், உள், சமூக ஆத்மீகம் என்ற எல்லாத் துறைகளிலிலும் பூரணமடைந்த பிரஜையைச் சமுகத்துக்கு வழங்க முடியும்.

### பகுதி III

- 3 விடையளிக்கும் போது கவனத்திற் கொள்ள வேண்டிய விடயங்களும் ஆலோசனைகளும்  
3.1. விடையளிக்கும் போது கவனத்திற் கொள்ள வேண்டிய விடயங்கள் :

#### பொது அறிவுறுத்தல்கள்

- \* வினாப்பத்திரத்திலுள்ள அடிப்படை அறிவுறுத்தல்களை வாசித்து நன்றாக விளங்கிக் கொள்ள வேண்டும். அதாவது ஒவ்வொரு பகுதியிலிருந்தும் எத்தனை வினாக்களுக்கு விடையளிக்க வேண்டும். எந்த வினா கட்டாயமானது? விடையளிப்பதற்கு எவ்வளவு நேரம் கிடைக்கும்? எத்தனை புள்ளிகள் கிடைக்கும்? ஆகிய விடயங்கள் தொடர்பாகக் கவனம் செலுத்துவதுடன் வினாக்களை நன்கு வாசித்துத் தெளிவான விளக்கத்தைப் பெற்றுக்கொள்வதன் மூலம் வினாக்களைத் தெரிவு செய்தல் வேண்டும்.
- \* வினாப்பத்திரம் I இறுதி விடையளிப்பதற்காக உங்களுக்கு விடைத்தாளில் ஒவ்வொரு வினாவிற்கும் வழங்கப்பட்டுள்ள தெரிவுகளுள் நீங்கள் தெரிவு செய்த விடையின் இலக்கத்துக்குரித்தான் தெரிவினுள் (X) அடையாளம் இடல் வேண்டும்.
- \* வினாப்பத்திரம் II இலுள்ள வினாக்களுக்கு விடையளிக்கும் போது ஒவ்வொரு பிரதான வினாவுக்குமான விடையைப் புதிய பக்கமொன்றில் ஆரம்பித்தல் வேண்டும்.
- \* சரியானதும், தெளிவானதுமான கையெழுத்துக்களில் விடையெழுதுதல் வேண்டும்.
- \* பரீசார்த்திகளின் பரீசைச் சுட்டெண்ணை அனைத்துப் பக்கங்களிலுமிருந்து உரிய இடத்தில் எழுதுதல் வேண்டும்.
- \* வினா இலக்கம் மற்றும் உப பிரிவுகளைச் சரியாகக் குறிப்பிடுதல் வேண்டும்.
- \* குறிப்பிட்ட சுருக்கமாக விடையெழுத வேண்டிய சந்தர்ப்பங்களின் போது நீண்ட விளக்கங்களை உள்ளடக்கலாகாது என்பதுடன் வினாக்கமாக விடையளிக்க வேண்டிய சந்தர்ப்பங்களின் போது சுருக்கமாக விடை எழுதுதலையும் தவிர்த்துக் கொள்ளல் வேண்டும்.
- \* வினா கேட்கப்பட்டுள்ள முறைக்கமைய அதற்குரிய விடயங்களை முன்வைத்தல் வேண்டும்.
- \* முதலாம் வினாப்பத்திரத்துக்கு விடையளிக்கும் போது பிரதான வினாவின் கீழுள்ள உபபிரிவுகள் அனைத்தையும் நன்றாக வாசித்து ஒவ்வொரு உபபிரிவுக்குமான உரிய இலக்கங்களை இட்டு விடைகளை மாத்திரம் எழுத வேண்டும்.
- \* வினாக்களுக்கு விடையளிக்கும் போது நேரத்தினை உரிய முறையில் முகாமைத்துவம் செய்வதில் கவனங்கொள்ளுதல் வேண்டும்.
- \* விடையெழுதும் போது அழிக்கும் மை (Tipex) உபயோகிப்பதைத் தவிர்க்க வேண்டும்.
- \* விடையெழுதுவதில் சிலப்பு, பச்சை நிறப் பேணகள் உபயோகிப்பதைத் தவிர்க்க வேண்டும்.
- \* விடைப்பத்திரங்களை இணைக்கும் போது ஒவ்வொரு வினாவுக்குமுரிய விடைகள் ஒன்றாக இருக்குமாறு எல்லாத் தாள்களையும் ஒழுங்காக வைத்து இறுக்கமாகக் கட்டவும்.

#### விசேட அறிவுறுத்தல்கள்

- \* இப்பாடம் வாழ்வோடு சம்பந்தப்பட்ட பாடமாகையால் இவ்வினாப்பத்திரத்திலுள்ள ஒரு சில வினாக்களுக்கேனும் மாணவர் 100% சரியாக புள்ளிகள் பெறவேண்டுமென எதிர்பார்க்கப்படுகிறது.
- \* சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும் பாட ஆசிரியரின் அறிவு இடைவிடாது புதுப்பிக்கப்பட வேண்டியதுடன், மாநிலவரும் உலகின் புதிய கண்டுபிடிப்புக்கள் மாணவருக்குச் சென்றுடையவும் வகைசெய்யப்படுதல் வேண்டும்.
- \* பரீசார்த்திகள் தெளிவான கையெழுத்தில் எழுதுவதில் கவனம் செலுத்த வேண்டும்.

### 3.2. கற்றல் - கற்பித்தல் செயற்பாடுகள் தொடர்பான கருத்துரைகளும் ஆலோசனைகளும் :

- \* ஆசிரியர் அறிவுரப்பு வழிகாட்டியை விளக்கத்துடன் வாசித்து, அதன் பிரகாரம் கற்றல்-கற்பித்தல் செயற்பாடுகளைத் திட்டமிடுவதன் மூலம் உங்கள் காரியத்தை மிகப் பிரயோசனமுள்ளதாக ஆக்கிக் கொள்ளுங்கள்.
- \* சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும் பாடத்தினைக் கற்பிக்கும் போது முடிந்த எல்லாச் சந்தர்ப்பங்களிலும் செயன்முறைச் செயற்பாடுகள் மூலம் கற்றல் கற்பித்தல் செயற்பாடுகளை ஒழுங்கமைப்பதன் மூலம் மாணவர் அடைவு மட்டத்தை உயர்த்த வகை செய்யுங்கள்.
- \* சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும் பாடம் அன்றாட வாழ்வுக்குரிய செயற்பாடுகளைக் கொண்டிருப்பதால் கற்றல் கற்பித்தல் செயற்பாடுகளைச் செயற்பாட்டு ரீதியில் ஒழுங்கமைப்பது அவசியமாகும்.
- \* வாழ்க்கைத் தேர்ச்சிகள் கட்டியெழுப்பும் விதத்தில் கற்றல் கற்பித்தல் செயற்பாடுகளைத் திட்டமிடுங்கள்.
- \* உங்களுக்கு விளக்கம் போதாது என நீங்கள் கருதும் பகுதிக்கான விளக்கத்தைப் பெற பாட நிபுணத்துவம் பெற்ற வளவாளர்களின் உதவியை நாடுங்கள்
- \* மாணவர் கருத்தரங்குகள், செயலமர்வுகளை ஒழுங்கு செய்யும் போது வெறுமனே விரிவுரையாற்றுதல் கலந்துரையாடுதல் போன்றவற்றினை விடவும் செயன்முறைச் செயற்பாடுகளில் மாணவரை ஈடுபடுத்துவதன் மூலம் மெய்வல்லுனர் விளையாட்டுக்கள் பிரதான விளையாட்டுக்களுக்கான திறன்கள், அனுமதிக்கப்பட்ட விதிமுறைகள் என்பன தொடர்பான விளக்கத்தினை உயர் மட்டத்தில் வழங்குவதற்கான வாய்ப்பை ஏற்படுத்திக் கொள்ளுங்கள்.
- \* முதலுதவி மற்றும் வெளிக்களைச் செயற்பாடுகளைச் செயன்முறைச் செயற்பாடுகளாகச் செய்வதில் கவனம் கொள்ளுங்கள்
- \* செயன்முறைச் செயற்பாடுகளுக்கான உபகரணங்கள் போதியளவு கிடைக்காத சந்தர்ப்பங்களில் அதற்கான பதில் உபகரணங்களைப் பயன்படுத்துவதில் கவனஞ் செலுத்துங்கள்.
- \* கோட்டம், வலயம், மாகாணம் அல்லது கல்வித்தினைக்களத்தினால் ஒழுங்கு செய்யப்படும் பல்வேறு கருத்தரங்குகள் செயலமர்வுகள் போன்றவற்றில் தவறாது கலந்துகொள்ளுங்கள்.
- \* பாட இணைப்புகள் மூலம் கற்றல் பேற்றினை உயர்த்த முடியுமாகையால் உங்கள் பாடசாலை விஞ்ஞானம், மனையியல், அழகியற் கல்வி மற்றும் ஏனைய ஆசிரியர்களின் உதவிகளைத் தேவையான சந்தர்ப்பங்களில் பெற்றுக்கொள்ளுங்கள்.
- \* சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும் பாடத்தினைத் திட்டமிடும்போது, தரம் 6 தொடக்கம் வெவ்வேறு விளையாட்டுகள் விதிமுறைகள் தொடர்பாக மாணவனுக்கு முடிந்த எல்லாச் சந்தர்ப்பங்களிலும் பொதுவான விளக்கத்தினைக் கொடுக்கக் கூடிய வகையில் பாடத்தினைத் திட்டமிடுவதன் மூலம் மாணவர் அடைவு மட்டத்தினை மேலும் அதிகரிக்கச் செய்ய நடவடிக்கையெடுங்கள்.

*Dear students!*  
We have Past Papers and  
Answers (Marking  
Schemes), Model Papers  
and Note books for  
English, Tamil and Sinhala  
Medium).

Please visit :

**[www.freebooks.lk](http://www.freebooks.lk)**

**or click on this page to vist our site!**